

**Chili con carne (450 g).****Uden tilbehør**

<b>Chili con carne</b>			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2176 kJ/ 518 kcal	Energi	483 kJ/ 115 kcal
Fedt	19 g	Fedt	4,4 g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7 g	Heraf mæt- tede fedtsyrer	0,6 g
Kulhydrater	41 g	Kulhydrater	9,1 g
Heraf sukkerarter	17 g	Heraf sukkerarter	3,8 g
Protein	36 g	Protein	7,9 g
Kostfibre	11 g	Kostfibre	2,5 g

**Chili con carne (450 g) + naan og cremefraiche**

<b>Chili con carne + naan brød og cremefraiche</b>			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2915 kJ/ 694 kcal	Energi	554 kJ/ 132 kcal
Fedt	29 g	Fedt	5,5 g
Heraf mættede fedtsyrer	8 g	Heraf mæt- tede fedtsyrer	1,5 g
Kulhydrater	59 g	Kulhydrater	11 g
Heraf sukkerarter	20 g	Heraf sukkerarter	3,8 g
Protein	39 g	Protein	7,4 g
Kostfibre	13 g	Kostfibre	2,5 g