

October 2022 < 26 27 28 29 30 31 01 > → November 2022

饮食推荐



食物名称：荞麦面

营养成分：

含量参考	约每100克食物中的含量	
能量	329	kcal
蛋白质	11.3	g
脂肪	2.8	g
碳水化合物	70.2	g

荞麦面是用荞麦面粉和水和成面团切制的细面条，属于饸饹面。营养丰富，食用方便快捷，是陕北地区受欢迎的大众食品。

荞麦原产于亚洲。荞麦多产于高寒地区，可以生长在贫瘠的土地上，像山西朔州山区、陕北等，土地贫瘠，不适合种小麦。

✕

添加至饮食记录

返回



Bess Willis

35 years, California

身高

60 kg

体重

170 cm

血糖

5.6 mmol/L

营养图谱

摄入 ☼

1560 kcal

消耗 ☾

350 kcal



碳水化合物

24g 剩余

蛋白质

56g 剩余

脂肪

16g 剩余

查看饮食记录