

ΕΙΔΟΣ	Μερίδα (g)	Ενεργειακή	Πρωτεΐνες (g)	Υδατάνθρακες (g)	Χοληστερόλη (g)	Αλάτι (g)	Πολυακόρεστα (g)	Μονοακόρεστα (g)	Καφεΐνη (g)	Χοληστερόλη (mg)	Νάτριο (mg)	Κάλιο (mg)	Βιταμίνη Α (IU)	Βιταμίνη C (mg)	Σίδηρος (mg)	Ασβέστιο (mg)
-------	------------	------------	---------------	------------------	-----------------	-----------	------------------	------------------	-------------	------------------	-------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------------

McDonald's

Egg McMuffin	138	290	18,2	28,1	1	11,2	1,3	6,1	3,8	226	740	469	499	0	2,8	256
Hotcakes/Butter/Syrup	176	410	8,2	74,4	2	9,2	2,5	3,1	3,7	21	640	168	173	0	2,1	114
Scrambled Eggs	100	140	12,4	1,2	0	9,8	1,4	5	3,3	399	290	121	518	0	2,1	57
Pork Sausage	48	180	8,4	0	0	16,3	1,9	8,5	5,9	48	350	175	0	0	0,7	8
English Muffin/Butter	59	170	5,4	26,7	1	4,6	0,5	1,7	2,4	9	270	319	122	0	1,1	151
Hshbrown Potatoes	53	130	1,4	14,9	2	7,3	0,4	3,7	3,2	9	330	328	0	1,6	0,3	6
Biscuit/Biscuit Spread	75	260	4,6	31,9	1	12,7	0,6	8,6	3,4	1	730	82	0	0	1,3	75
Biscuit/Sausage	123	440	13	31,9	1	29	2,5	17,2	9,3	49	1080	323	0	0	2	83
Biscuit/Sausage/Egg	180	520	19,9	32,6	1	34,5	3,4	20	11,2	275	1250	293	294	0	3,2	116
Biscuit/Bacon/Egg/Cheese	156	440	17,5	33,3	1	26,4	2	16,1	8,2	253	1230	215	534	0	2,6	185
Sausage McMuffin	117	370	16,5	27,3	1	21,9	2,4	11,7	7,8	64	830	487	240	0	2,3	235
Sausage McMuffin/Cheese	167	440	22,6	27,9	1	26,8	3,2	14,2	9,5	263	980	548	499	0	3,3	263
Apple Danish	115	390	5,8	51,2	2	17,9	2	10,8	3,5	25	370	76	115	16,1	1,4	14
Iced Cheese Danish	110	390	7,4	42,3	1	21,8	1,8	12,1	6	47	420	83	188	1,1	1,4	33
Cinnamon Raisin Danish	110	440	6,4	57,5	2	21	1,6	13	4,2	34	430	130	110	3,2	1,8	35
Raspberry Danish	117	410	6,1	61,5	2	15,9	1,1	10,2	3,1	26	310	84	117	3,2	1,5	14
Apple Bran Muffin	85	190	5	46	2	0	0	0	0	0	230	251	7	0,7	0,6	31
Blueberry Muffin	85	170	3	40	1	0	0	0	0	0	220	136	157	1,2	0,6	81
Chicken McNuggets	113	290	19	16,5	1	16,3	1,8	10,4	4,1	65	520	180	0	0	1	13
Hot Mustard Sauce	30	70	0,5	8,2	0	3,6	1,9	1,2	0,5	5	250	26	16	0,5	0,2	15
Barbeque Sauce	32	50	0,3	12,1	0	0,5	0,2	0,2	0,1	0	340	126	153	2,3	0,3	13
Sweet & Sour Sauce	32	60	0,2	13,8	0	0,2	0,1	0,1	0	0	190	13	324	0,6	0,2	11
Honey	14	45	0	11,5	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0,1	0,1	1
Hamburger	102	260	12,3	30,6	1	9,5	0,8	5,1	3,6	37	500	221	152	2,2	2,3	122
Cheeseburger	116	310	15	31,2	1	13,8	0,9	7,7	5,2	53	750	244	392	2,2	2,3	199
McLean Deluxe™	203	310	20	34	2	10	1,2	5	4,6	37	650	404	493	7,2	3,8	145
Quarter Pounder	166	410	23,1	34	1	20,7	1,2	11,4	8,1	86	660	392	223	3,2	3,7	142
Quarter Pounder/Cheese	194	520	28,5	35,1	1	29,2	1,5	16,5	11,2	118	1150	438	703	3,2	3,7	296
Big Mac	215	560	25,2	42,5	1	32,4	1,5	20,9	10,1	103	950	361	352	1,7	4	256
Filet-O-Fish	142	440	13,8	37,9	1	26,1	10,8	10,2	5,2	50	1030	217	146	0,1	1,8	165
McDLT	234	580	26,3	36	2	36,8	8,5	16,7	11,5	109	990	480	754	7,4	3,9	225
McChicken	190	490	19,2	39,8	1	28,6	11,6	11,5	5,4	43	780	245	104	2,4	2,6	143
Chef Salad	283	230	20,5	7,5	2	13,3	0,9	6,5	5,9	128	490	572	4114	13,6	1,5	256
Garden Salad	213	110	7,1	6,2	2	6,6	0,5	3,2	2,9	83	160	325	3915	13,5	1,3	149
Chicken Salad Oriental	244	140	23,1	5	2	3,4	0,5	2	0,9	78	230	492	3625	11	1	33
Side Salad	115	60	3,7	3,3	1	3,3	0,3	1,6	1,5	41	85	194	2173	7,4	0,7	76
Bleu Cheese Dressing	14	70	0,5	1,2	0	6,9	3,8	1,8	1,3	6	150	6	18	0	0	15
French Dressing	14	58	0,1	2,7	0	5,2	3,1	1,3	0,8	0	180	12	15	0,3	0	2
Ranch Dressing	14	83	0,2	1,3	0	8,6	5,1	2,2	1,4	5	130	35	11	0	0	7
1000 Island Dressing	14	78	0,2	2,4	0	7,5	4,4	1,9	1,2	8	100	22	49	0,5	0,1	3
Lite Vinaigrette Dressing	14	15	0,2	2	0	0,5	0,3	0,1	0,1	0	75	2	92	0,4	0	3

Oriental Dressing	14	24	0,2	5,8	0	0,1	0	0,1	0	0	180	10	28	0,4	0,2	6
Red French Reduced Calorie Dressing	14	40	0,1	5,2	0	1,9	1,1	0,5	0,3	0	110	5	74	0,6	0,1	3
Caesar Dressing	14	60	0,4	0,6	0	6,1	3,5	1,5	1,1	7	170	5	13	0,1	0,1	13
Peppercorn Dressing	14	80	0,2	0,5	0	8,7	5,2	2,2	1,4	7	85	5	9	0,1	0,1	3
French Fries, Small	68	220	3,1	25,6	2	12	0,5	6,5	5,1	9	110	390	0	8,2	0,5	10
French Fries, Medium	97	320	4,4	36,3	3	17	0,7	9,2	7,2	12	150	571	0	11,6	0,7	14
French Fries, Large	122	400	5,6	45,9	3	22	0,9	11,6	9,1	16	200	701	0	14,6	0,9	18
Apple Pie	83	260	2,2	30	2	15	0,9	9,1	4,8	6	240	72	0	11,4	0,7	110
Vanilla Lowfat Milk Shake	293	290	11	60	0	1,3	0,1	0,7	0,6	10	170	510	306	0	0,1	327
Chocolate Lowfat Milk Shake	293	320	11	66	1	1,7	0,1	0,9	0,8	10	240	552	306	0	0,9	332
Strawberry Lowfat Milk Shake	293	320	11	67	0	1,3	0,1	0,6	0,6	10	170	635	306	0	0,1	327
Soft Serve Cone	86	140	3,9	21,9	0	4,5	0,2	2,3	2,1	16	70	152	128	0	0,2	11
Strawberry Sundae	171	210	5,7	49,2	1	1,1	0	0,4	2,1	5	95	298	214	1,3	0,2	191
Hot Fudge Sundae	169	240	7,3	50,5	1	3,2	0,1	0,8	2,4	6	170	323	214	0	0,5	235
Hot Caramel Sundae	174	270	6,6	59,3	0	2,8	0,1	1,2	1,5	13	180	297	291	0	0,1	222
McDonaldand Cookies	56	290	4,2	47,1	1	9,2	0,5	6,8	1,8	0	300	181	0	0	2,1	9
Chocolaty Chip Cookies	56	330	4,2	41,9	0	16	0,4	10,2	5	4	280	43	0	0	2,2	24

Διασπορευτικότητα

Βγαίνετε μία φορά το μήνα ως παρέα και ηηγείνεται στα McDonald's. Μα-

παγγέλνεται ο καθένας ένα Big Mac, μία Chef Salad ανά δύο άτομα και French fries Medium.

Τόσες θερμίδες πήρε ο καθένας από εσάς σε αυτό το γούρμα;

