

Nutriční denzita - ĎOBÁČKY

Nutriční data - Nutriční denzita - esenciální živiny						
Živina	Jednotka	Množství na	%DDD	Hodnota	Hodnota	
Energetická hodnota		kJ/kcal	1020/243	12		
Bílkoviny						
1	Bílkoviny celkem	g	21,8	43	vynikající	3
Tuky						
Nasyčené						
2	ω 3	g	1,1	55	vynikající	3
3	ω 6	g	2,8	18	dobry	1
ω 9						
Sacharidy						
Cukry						
Vláknina						
Vitamíny						
4	B1 thiamín	mg	0,13	12	dobry	1
5	B2 riboflavin	mg	0,29	21	výborný	2
6	B3 niacin	mg				
7	B5 kys. Pantothenová	mg				
8	B6 pyridoxin	mg	0,34	21	výborný	2
9	B7 biotin	μg				
10	B9 foláty, kys. listová	μg	106	27	výborný	2
11	B12 kobalamin	μg				
12	C kys. Askorbová	mg				
13	A - retinol, betakar.	μg				
14	E - tokoferol	mg				
15	K - menadiol	μg	20	27	výborný	2
Minerály						
16	Ca - vápník	mg	100	13	dobry	1
17	Mg - hořčík	mg	96	26	výborný	2
18	P- fosfor	mg	266	38	vynikající	3
19	K - draslík	mg	692	35	vynikající	3
20	Cl - chlór	mg				
21	F - fluór	mg				
22	Na - sodík	mg	600	25	výborný	2
23	Fe - železo	mg	4	29	výborný	2
24	Cu - meď	mg	0,7	70	vynikající	3
25	I - jód	μg				
26	Mn - mangan	mg	1,4	70	vynikající	3
27	Cr - chróm	μg				
28	Zn - zinek	mg	1,2	12	dobry	1
29	Se - selen	μg	7,5	14	dobry	1
30	Mo - molybden	μg	77	154	vynikající	3
Nutriční denzita					celkem body	41
DDD - vyjadřuje denní potřebné množství živin (vitaminů a minerálů)						
Hodnocení živin			10 - 19 % DDD	dobry	1	
			20 - 29 % DDD	výborný	2	
			30 ≤ % DDD	vynikající	3	