

# Fit řízec

<b>Nutriční data</b>				
	<b>g/100 g</b>	<b>1 porce (110 g)</b>	<b>% DDD</b>	<b>hodnota</b>
<b>Energetická hodnota kJ/kcal</b>	957 / 220	1052 / 242	12,5	Dobry
<b>Bilkoviny</b>	11,2	12,3	24,6	Vyborny
<b>Tuky celkem</b>	14,8	16,3	23,3	Vyborny
nasyčené	0,789	0,868	4,3	
mononenasyčené	9,59	10,5		
polynenasycené	4,45	4,9		
omega 3	1,3	1,43	89	Vynikající
omega 6	3	3,3	41,3	Vynikající
omega 9	9,5	10,5		
<b>Sacharidy celkem</b>	12,9	14,2	5,5	
cukry	2,41	2,7	3	
<b>vláknina</b>	3,74	4,1	16,4	dobry
<b>Minerály ( mg/100 g / mg/75 g )</b>				
Vápník	40,6	44,7	5,6	
Hořčík	39,7	43,7	14,6	Dobry
Fosfor	113	124,3	15,5	Dobry
Draslík	177	195	38	Vynikající
Sodík	262	288,2	12	Dobry
Měď	2,8		28	Vyborny
Železo	1,6		11,4	Dobry
Mangan	0,6		28	Vyborny
Molybden	31		61	Vynikající
<b>Isoflavony (mg / 100 g )</b>	31		60	Vynikající
B6	1,4		10	dobry
Vitamin K	8		10,4	dobry
Foláty mcg	42		11	dobry

## Hodnocení živin:

10-19 % DDD	Dobry
20-29 % DDD	Vyborny
30 a více DDD	Vynikající