

KALMA - racionální výživa



OVESNÝ DEZERT

Nutriční data - 1 porce 150g

	Živiny	Jednotka	Množství	%DDD	Hodnota	Hodnota
	En. hodnota	kcal/kJ	96,7/405	4,8		
	Bílkoviny	g	0,9	1,8		
1	Histinin					
2	Leucin					
3	Isoleucin					
4	Lysin					
5	Methionin + cystein					
6	Phenylolanin + Tyrosin					
7	Threonin					
8	Tryptofan					
9	Valin					
10	Sacharidy	g	15,3	5,6		
	Cukry	g	9,3	10,3	dobry	1
11	Vláknina	g	3	12	dobry	1
	Tuky	g	2,4			
	Nasyčené	g	0,2			
	Mononenasyčené	g	1,6			
	Polynenasycené	g	0,6			
12	ω 3	g	0,2	10	dobry	1
11	ω6	g	0,4			
13	ω 9	g	1,6			
	Vitamíny					
14	B1 thiamin	mg	0,3	20	dobry	1
15	B2 riboflavin	mg	0,3	20	výborný	2
16	B3 niacin	mg	3,6	20	výborný	2
17	B5 kys. pantothenová	mg	2	20	výborný	2
18	B6 pyridoxin	mg	0,4	20	výborný	2
19	B7 biotin	mcg	30	20	výborný	2
20	B9 foláty, kys. listová	mcg	40		výborný	2
21	B12 kobalamin	mcg	0,2		výborný	2
22	C kys. askorbová					
23	A - fetinol, betakar.					
24	D - kalciferol					
25	E - tokoferol	mg	2		výborný	2
26	K - menadiol					

KALMA - racionální výživa



OVESNÝ DEZERT

Nutriční data - 1 porce 150g

	Živina	Jednotka	Množství	%DDD	Hodnota	Hodnota
	Minerály	mg				
27	Ca - vápník	mg	160	15	dobrý	1
28	Mg - hořčík	mg				
29	P- fosfor					
30	K - draslík					
31	Cl - chlór					
32	F - fluór					
33	Na - sodík					
34	Fe - železo					
35	Cu - měď					
36	I - jód					
37	Mn - mangan					
38	Cr - chróm					
39	Zn - zinek					
40	Se - selen					
41	Mo - molybden					
42	Silicon					
43	Vonadium					
44	Cobalt					
45	Nicel					

29 z 45

Hodnocení živin:

10 - 19% DDD dobrý

20 - 29% DDD výborný

30 a více % DDD vynikající