

SKŁADNIKI	Malinowe Chia
energia [kcal]	327,1
białko [g]	5,3
tłuszcz [g]	27,5
węglow, og, [g]	28,7
węglow, przysw, [g]	16,7
błonnik [g]	12
białko roślin, [g]	5,3
białko zwier, [g]	0
cukry [g]	2,8
fruktoza [g]	1,3
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	0,6
skrobia [g]	0
SFA C4:0 [g]	0
SFA C6:0 [g]	0,1
SFA C8:0 [g]	1,8
SFA C10:0 [g]	1,4
SFA C12:0 [g]	11,1
SFA C14:0 [g]	4,4
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	2,5
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	1,4
SFA C20:0 [g]	0
SFA og, [g]	22,8
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	1,4
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	1,4
PUFA C18:2 n-6 [g]	1,2
PUFA C18:3 n-3 [g]	2,9
PUFA C18:4 n-3 [g]	0
PUFA C20:3 n-6 [g]	0
PUFA C20:4 n-6 [g]	0
PUFA C20:5 n-3 [g]	0
PUFA C22:5 n-3 [g]	0
PUFA C22:6 n-3 [g]	0
n-3 og, [g]	2,9
n-6 og, [g]	1,2
PUFA og, [g]	4,1
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	19,6
sól [g]	0,1
potas [mg]	441,4
wapń [mg]	145,2
fosfor [mg]	270,6
magnez [mg]	120,1
żelazo [mg]	5,6
cynk [mg]	1,6
miedź [mg]	0,5
mangan [mg]	1,5
selen [µg]	8,9
jod [µg]	0
wit, A [µg]	1,7
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	9,2
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	0,4
wit, K [µg]	0
wit, B1 [mg]	0,1
wit, B2 [mg]	0,1
wit, B3 [mg]	2,3
wit, B6 [mg]	0,1
foliany [µg]	39,9
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	17,8
izoleucyna [mg]	251,5
leucyna [mg]	442,4
lizyna [mg]	289,9
metionina [mg]	149,3
cystyna [mg]	121,3
met+cys [mg]	270,6
fenyloalanina [mg]	309,7
tyrozyna [mg]	181,6
fen+tyr [mg]	491,3
treonina [mg]	227,3
tryptofan [mg]	105,5
walina [mg]	333,5
arginina [mg]	773,9
histydyna [mg]	157,6
alanina [mg]	336,2
kw, asparaginowy [mg]	679,3
kw, glutaminowy [mg]	1220
glicyna [mg]	298,4
prolina [mg]	271,7
seryna [mg]	330,7
alkohol [g]	0
woda [g]	168,3
GI	15,3
GL	2,5
WBT	2,7

WW	1,7
PRAL	-1,7
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	220
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	5,9
% en, z tłuszczów [%]	68,8
% en, z węglow, [%]	25,3