

SKŁADNIKI	Deser Truskawkowy Chia
energia [kcal]	313,8
białko [g]	4,9
tłuszcz [g]	27
węglow, og, [g]	18,3
węglow, przysw, [g]	11,6
błonnik [g]	6,6
białko roślin, [g]	4,9
białko zwier, [g]	0
cukry [g]	5
fruktoza [g]	1,9
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1,9
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	1,1
skrobia [g]	0
SFA C4:0 [g]	0
SFA C6:0 [g]	0,1
SFA C8:0 [g]	1,7
SFA C10:0 [g]	1,4
SFA C12:0 [g]	11
SFA C14:0 [g]	4,3
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	2,4
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	1,4
SFA C20:0 [g]	0
SFA og, [g]	22,4
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]	1,5
PUFA C18:2 n-6 [g]	1,3
PUFA C18:3 n-3 [g]	2,8
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]	2,8
n-6 og, [g]	1,3
PUFA og, [g]	4
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	18,8
sól [g]	0
potas [mg]	422,8
wapń [mg]	139
fosfor [mg]	261,2
magnez [mg]	112,3
żelazo [mg]	5,5
cynk [mg]	1,4
miedź [mg]	0,5
mangan [mg]	1,5
selen [µg]	8,3
jod [µg]	2,2
wit, A [µg]	1,6
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	11,2
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	0,2
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]	37,2
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	54,2
izoleucyna [mg]	227,8
leucyna [mg]	414,6
lizyna [mg]	276,1
metionina [mg]	133,7
cystyna [mg]	113,5
met+cys [mg]	247,2
fenyloalanina [mg]	291
tyrozyna [mg]	179,3
fen+tyr [mg]	470,3
treonina [mg]	212,9
tryptofan [mg]	100,9
walina [mg]	304,1
arginina [mg]	735,4
histydyna [mg]	145,6
alanina [mg]	310,7
kw, asparaginowy [mg]	630,7
kw, glutaminowy [mg]	1161,1
glicyna [mg]	280,2
prolina [mg]	234,3
seryna [mg]	304,7
alkohol [g]	0
woda [g]	188,2
GI	27,4
GL	3,2
WBT	2,6

WW	1,2
PRAL	-1,5
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	248,4
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	6,1
% en, z tłuszczów [%]	75,3
% en, z węglow, [%]	18,6