

SKŁADNIKI	Frytki z selera
energia [kcal]	214,9
białko [g]	3,7
tłuszcz [g]	16,7
węglow, og, [g]	17,8
węglow, przysw, [g]	6,6
błonnik [g]	11,4
białko rośl, [g]	3,8
białko zw, [g]	0
cukry [g]	5,7
fruktoza [g]	0,7
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1,1
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	3,7
skrobia [g]	1,3
SFA C4:0 [g]	0
SFA C6:0 [g]	0
SFA C8:0 [g]	0
SFA C10:0 [g]	0
SFA C12:0 [g]	0
SFA C14:0 [g]	0
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	1,9
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	0,4
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	2,5
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0,1
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	11,1
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	11,3
PUFA C18:2 n-6 [g]	1,7
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,1
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]	0,1
n-6 og, [g]	1,7
PUFA og, [g]	1,9
cholesterol [mg]	0
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	1743,9
sól [g]	4,5
potas [mg]	737
wapń [mg]	112,2
fosfor [mg]	181
magnez [mg]	58,1
żelazo [mg]	2
cynk [mg]	1,3
miedź [mg]	0,2
mangan [mg]	0,6
selen [µg]	0,1
jod [µg]	97,1
wit, A [µg]	11,6
retinol [µg]	0
beta karoten [µg]	49,3
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	2,7
wit, K [µg]	4,4
wit, B1 [mg]	0,1
wit, B2 [mg]	0,2
wit, B3 [mg]	2,1
wit, B6 [mg]	0,6
foliany [µg]	29,3
wit, B12 [µg]	0
wit, C [mg]	18,6
izoleucyna [mg]	181,6
leucyna [mg]	323,3
lizyna [mg]	98,7
metionina [mg]	82,8
cystyna [mg]	23,7
met+cys [mg]	106,5
fenyloalanina [mg]	208,4
tyrozyna [mg]	65,2
fen+tyr [mg]	273,6
treonina [mg]	166,7
tryptofan [mg]	52
walina [mg]	223,4
arginina [mg]	184,9
histydyna [mg]	70,4
alanina [mg]	214,6
kw, asparaginowy [mg]	547,9
kw, glutaminowy [mg]	690,7
glicyna [mg]	168,8
prolina [mg]	197,4
seryna [mg]	150,4
alkohol [g]	0
woda [g]	197,1
GI	24,3
GL	1,5
WBT	1,7

WW	0,7
PRAL	-9,9
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	180
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	7
% en, z tłuszczów [%]	70,1
% en, z węglow, [%]	22,9