

SKŁADNIKI	Sałatka Mozzarella
energia [kcal]	289,2
białko [g]	17
tłuszcz [g]	20,5
węglow, og, [g]	11
węglow, przysw, [g]	7,4
błonnik [g]	3,6
białko roślin, [g]	2,7
białko zwier, [g]	14,3
cukry [g]	3
fruktoza [g]	1,3
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	1,2
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	0,5
skrobia [g]	0,8
SFA C4:0 [g]	0,5
SFA C6:0 [g]	0,3
SFA C8:0 [g]	0,2
SFA C10:0 [g]	0,4
SFA C12:0 [g]	0,4
SFA C14:0 [g]	1,4
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	4,1
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	1,7
SFA C20:0 [g]	0
SFA og, [g]	9,9
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0,4
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	7,4
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	8
PUFA C18:2 n-6 [g]	1,4
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,4
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]	0,4
n-6 og, [g]	1,4
PUFA og, [g]	1,7
cholesterol [mg]	50
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	417,2
sól [g]	1,1
potas [mg]	557,6
wapń [mg]	432,8
fosfor [mg]	306,6
magnez [mg]	55,7
żelazo [mg]	1,9
cynk [mg]	2,7
miedź [mg]	0,3
mangan [mg]	0,5
selen [µg]	11,8
jod [µg]	5,7
wit, A [µg]	302,1
retinol [µg]	111
beta karoten [µg]	564,4
wit, D [µg]	0,3
wit, E [mg]	2,4
wit, K [µg]	107,9
wit, B1 [mg]	0,1
wit, B2 [mg]	0,3
wit, B3 [mg]	1,2
wit, B6 [mg]	0,2
foliany [µg]	117,7
wit, B12 [µg]	1,4
wit, C [mg]	27,2
izoleucyna [mg]	825,8
leucyna [mg]	1324,6
lizyna [mg]	751,6
metionina [mg]	364,2
cystyna [mg]	102,9
met+cys [mg]	467
fenyloalanina [mg]	747,9
tyrozyna [mg]	740,5
fen+tyr [mg]	1488,4
treonina [mg]	717
tryptofan [mg]	354,9
walina [mg]	968,2
arginina [mg]	529,6
histydyna [mg]	388,5
alanina [mg]	561,9
kw, asparaginowy [mg]	1315,3
kw, glutaminowy [mg]	3447,4
glicyna [mg]	439,3
prolina [mg]	1606
seryna [mg]	583,9
alkohol [g]	0
woda [g]	219,8
GI	27,9
GL	2
WBT	2,5

WW	0,7
PRAL	0,9
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	297,3
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	23,5
% en, z tłuszczów [%]	63,8
% en, z węglow, [%]	12,7