

SKŁADNIKI	Spagetti Carbonara z cukinii
energia [kcal]	498
białko [g]	13,3
tłuszcz [g]	43,7
węglow, og, [g]	14,5
węglow, przysw, [g]	10,7
błonnik [g]	3,8
białko roślin, [g]	4,2
białko zwier, [g]	9,1
cukry [g]	11,1
fruktoza [g]	3,4
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	3,1
laktoza [g]	2,2
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	2,4
skrobia [g]	4,8
SFA C4:0 [g]	0,6
SFA C6:0 [g]	0,4
SFA C8:0 [g]	0,2
SFA C10:0 [g]	0,6
SFA C12:0 [g]	0,7
SFA C14:0 [g]	2,2
SFA C15:0 [g]	0,2
SFA C16:0 [g]	7,9
SFA C17:0 [g]	0,2
SFA C18:0 [g]	2,7
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	15,8
MUFA C14:1 [g]	0,3
MUFA C15:1 [g]	0,1
MUFA C16:1 [g]	0,8
MUFA C17:1 [g]	0,2
MUFA C18:1 [g]	14,8
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	16,2
PUFA C18:2 n-6 [g]	1,7
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]	1,7
PUFA og, [g]	2,1
cholesterol [mg]	286,6
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	1512,1
sól [g]	3,9
potas [mg]	979,8
wapń [mg]	151,9
fosfor [mg]	264,7
magnez [mg]	89,8
żelazo [mg]	3,1
cynk [mg]	2,3
miedź [mg]	0,4
mangan [mg]	0,7
selen [µg]	0
jod [µg]	80,8
wit, A [µg]	481,3
retinol [µg]	328,8
beta karoten [µg]	920,1
wit, D [µg]	1,1
wit, E [mg]	2,4
wit, K [µg]	1,6
wit, B1 [mg]	0,4
wit, B2 [mg]	0,3
wit, B3 [mg]	3
wit, B6 [mg]	0,4
foliany [µg]	198,7
wit, B12 [µg]	1,1
wit, C [mg]	33,8
izoleucyna [mg]	686,7
leucyna [mg]	1082,2
lizyna [mg]	1032,4
metionina [mg]	293,7
cystyna [mg]	181,1
met+cys [mg]	474,8
fenyloalanina [mg]	570,4
tyrozyna [mg]	488,7
fen+tyr [mg]	1059
treonina [mg]	601,3
tryptofan [mg]	116,2
walina [mg]	766,5
arginina [mg]	823,5
histydyna [mg]	380,8
alanina [mg]	792,8
kw, asparaginowy [mg]	1393,1
kw, glutaminowy [mg]	1970,6
glicyna [mg]	629,8
prolina [mg]	722
seryna [mg]	713,6
alkohol [g]	0
woda [g]	382,8
GI	19,5
GL	2
WBT	4,5

WW	1,1
PRAL	-8,6
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	350
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	10,7
% en, z tłuszczów [%]	79,1
% en, z węglow, [%]	10,1