

SKŁADNIKI	Spaghetti Pomodoro
energia [kcal]	300,3
białko [g]	8,2
tłuszcz [g]	20,4
węglow, og, [g]	32,9
węglow, przysw, [g]	24,1
błonnik [g]	8,8
białko roślin, [g]	6,8
białko zwier, [g]	1,9
cukry [g]	15
fruktoza [g]	6,4
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	6
laktoza [g]	0
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	2,6
skrobia [g]	6,5
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]	0,1
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	2,6
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	0,6
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	3,6
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0,2
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	12,8
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	13
PUFA C18:2 n-6 [g]	2,1
PUFA C18:3 n-3 [g]	0,2
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]	0,2
n-6 og, [g]	2,1
PUFA og, [g]	2,3
cholesterol [mg]	4,3
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	663,3
sól [g]	1,7
potas [mg]	1289,1
wapń [mg]	205,3
fosfor [mg]	192,5
magnez [mg]	104,6
żelazo [mg]	3,9
cynk [mg]	1,7
miedź [mg]	0,5
mangan [mg]	0,9
selen [µg]	3,3
jod [µg]	27,4
wit, A [µg]	175,1
retinol [µg]	12,8
beta karoten [µg]	1333,3
wit, D [µg]	0
wit, E [mg]	3,9
wit, K [µg]	33,8
wit, B1 [mg]	1,5
wit, B2 [mg]	0,3
wit, B3 [mg]	3
wit, B6 [mg]	0,6
foliany [µg]	186,5
wit, B12 [µg]	0,1
wit, C [mg]	60,6
izoleucyna [mg]	347,2
leucyna [mg]	558,1
lizyna [mg]	511,6
metionina [mg]	147
cystyna [mg]	92,4
met+cys [mg]	239,4
fenyloalanina [mg]	360,8
tyrozyna [mg]	285,8
fen+tyr [mg]	646,6
treonina [mg]	302,2
tryptofan [mg]	99,3
walina [mg]	409
arginina [mg]	500,8
histydyna [mg]	204
alanina [mg]	419
kw, asparaginowy [mg]	1128,2
kw, glutaminowy [mg]	2050,1
glicyna [mg]	309,3
prolina [mg]	395,1
seryna [mg]	377,6
alkohol [g]	0
woda [g]	528,9
GI	18,3
GL	4,4
WBT	2,2

WW	2,4
PRAL	-21,3
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	510
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	10
% en, z tłuszczów [%]	55,5
% en, z węglow, [%]	34,5