

SKŁADNIKI	Zupa pomidorowa
energia [kcal]	271,9
białko [g]	11,6
tłuszcz [g]	21
węglow, og, [g]	21,8
węglow, przysw, [g]	16,4
błonnik [g]	5,4
białko rośl, [g]	4,5
białko zw, [g]	7
cukry [g]	7
fruktoza [g]	3,3
galaktoza [g]	0
glukoza [g]	3,1
laktoza [g]	0,5
maltoza [g]	0
sacharoza [g]	0,1
skrobia [g]	0,1
SFA C4:0 [g]	0,3
SFA C6:0 [g]	0,2
SFA C8:0 [g]	0,1
SFA C10:0 [g]	0,2
SFA C12:0 [g]	0,3
SFA C14:0 [g]	0,8
SFA C15:0 [g]	0
SFA C16:0 [g]	3,5
SFA C17:0 [g]	0
SFA C18:0 [g]	1,4
SFA C20:0 [g]	0,1
SFA og, [g]	7,1
MUFA C14:1 [g]	0
MUFA C15:1 [g]	0
MUFA C16:1 [g]	0,3
MUFA C17:1 [g]	0
MUFA C18:1 [g]	8,8
MUFA C20:1 [g]	0
MUFA C22:1 [g]	0
MUFA og, [g]	9,2
PUFA C18:2 n-6 [g]	3,2
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]	3,2
PUFA og, [g]	3,4
cholesterol [mg]	28,6
kw, tł, trans og, [g]	0

sód [mg]	567,8
sól [g]	1,5
potas [mg]	607,9
wapń [mg]	263,3
fosfor [mg]	277,5
magnez [mg]	89,2
żelazo [mg]	3,3
cynk [mg]	2
miedź [mg]	0,3
mangan [mg]	0,3
selen [µg]	6,9
jod [µg]	0,8
wit, A [µg]	123,3
retinol [µg]	63,1
beta karoten [µg]	693,2
wit, D [µg]	0,1
wit, E [mg]	5,1
wit, K [µg]	12
wit, B1 [mg]	1,5
wit, B2 [mg]	0,3
wit, B3 [mg]	2
wit, B6 [mg]	0,3
foliany [µg]	30
wit, B12 [µg]	0,7
wit, C [mg]	31,8
izoleucyna [mg]	524,1
leucyna [mg]	828,6
lizyna [mg]	548
metionina [mg]	231
cystyna [mg]	84
met+cys [mg]	315
fenyloalanina [mg]	494
tyrozyna [mg]	462,5
fen+tyr [mg]	956,4
treonina [mg]	493,4
tryptofan [mg]	216,9
walina [mg]	632,7
arginina [mg]	574,4
histydyna [mg]	260,1
alanina [mg]	405,1
kw, asparaginowy [mg]	1115,9
kw, glutaminowy [mg]	2913,6
glicyna [mg]	366,2
prolina [mg]	863,7
seryna [mg]	399,9
alkohol [g]	0
woda [g]	341,6
GI	16,7
GL	2,5
WBT	2,4

WW	1,6
PRAL	-2,6
histamina	0
kofeina [mg]	0
teobromina [mg]	0
waga rynkowa [g]	400
% en, z alkoholu [%]	0
% en, z białka [%]	14,9
% en, z tłuszczów [%]	60,6
% en, z węglow, [%]	24,5