

Omlet serowy ze szczypiorkiem

		w 100 g		w 30 g	
Wartość odżywcza	kcal	386		116	
Wartość energetyczna	kJ	1621		486	
					% TE
Białko	(g)	54,5		16,4	56%
Węglowodany	(g)	10,3		3,1	11%
Cukry	(g)	3		0,9	
Fruktoza	(g)	1,0		0,3	
Tłuszcze	(g)	13,5		4,1	31%
Nasycone kwasy tłuszczowe	(g)	5,0		1,5	
Linoleinowy kwas (w6)	(g)	3,0		0,9	
Linoliny kwas (w3)	(g)	0,4		0,12	
Blonnik	(g)	8,5		2,6	
			% RDA		% RDA
Sód	(mg)	910		273	
Potas	(mg)	1692		508	
Magnez	(mg)	126	42%	37,8	13%
Wapń	(mg)	812	102%	244	30%
Fosfor	(mg)	485	61%	146	18%
Żelazo	(mg)	15,4	110%	4,6	33%
Cynk	(mg)	10,2	68%	3,1	20%
Miedź	(mg)	1,1		0,33	
Mangan	(mg)	1		0,3	
Jod	(µg)	111	74%	33,3	22%
Selen	(µg)	50		15	
Witamina A	(µg)	605	76%	182	23%
Witamina D	(µg)	4,2	84%	1,3	25%
Witamina B1 (tiamina)	(mg)	0,94	67%	0,28	20%
Witamina B2 (ryboflawina)	(mg)	2	123%	0,59	37%
Witamina B5 (kwas pantotenowy)	(mg)	3	50%	0,9	15%
Witamina B6	(mg)	1,3	66%	0,4	20%
Witamina B9 (kwas foliowy)	(µg)	208	104%	62,4	31%
Witamina B12	(µg)	1,6	160%	0,48	48%
Witamina C	(mg)	42,2	70%	12,7	21%
Witamina E	(mg)	9,2	92%	2,8	28%
Witamina PP (niacyna)	(mg)	15,1	84%	4,5	25%
Biotyna	(µg)	23	15%	6,9	5%

Składniki: białka mleka, sproszkowane białko jaja (21,5 %), ser (9,5 %), cały proszek jajeczny (8 %), inulina, olej sojowy, aromaty smakowe (jajko), składnik wypełniający: guma arabska, składniki mineralne (potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan, selen, jod), maltodekstryny, fruktoza, emulgatory: fosforan sodu, lecytyna sojowa, sól, szczypiorek, sproszkowana serwatka, barwnik: beta-karoten, witaminy (C, E, PP, A, B5, D, B6, B2, B8, B12, B1, kwas foliowy), czarny pieprz, antyoksydanty: palmitynian askorbylu, alfatokoferol.

% TE - % energii całkowitej

% RDA - % zalecanego dziennego spożycia

Najlepiej spożyć przed: data na opakowaniu.

Producent: Protein System S.A., Luksemburg
www.eurodiet.com

Importer: EURO-MED Marcin Mandryk
ul. Berberysowa 9 20-136 Lublin
www.eurodieta.pl
www.euro-med.pl