

Omlet z szynką

		w 100 g		w 30 g	
Wartość odżywcza	kcal	379		114	
Wartość energetyczna	kJ	1584		475	
					% TE
Białko	(g)	55		16,5	58%
Węglowodany	(g)	7,5		2,3	11%
Cukry	(g)	1		0,3	
Fruktoza	(g)				
Tłuszcze	(g)	12		3,6	28%
Nasycone kwasy tłuszczowe	(g)	2,5		0,75	
Linolowy kwas (w6)	(g)	4,4		1,3	
Linolenowy kwas (w3)	(g)	0,44		0,13	
Blonnik	(g)	10		3	
			% RDA		% RDA
Sód	(mg)	1400		420	
Potas	(mg)	2584		775	
Magnez	(mg)	125	42%	37,5	13%
Wapń	(mg)	751	94%	225	28%
Fosfor	(mg)	459	57%	138	17%
Żelazo	(mg)	13,6	97%	4,1	29%
Cynk	(mg)	8,1	54%	2,4	16%
Miedź	(mg)	0,9		0,27	
Mangan	(mg)	0,9		0,27	
Jod	(µg)	110	74%	33	22%
Selen	(µg)	46		13,8	
Witamina A	(µg)	583	73%	175	22%
Witamina D	(µg)	4,2	84%	1,3	25%
Witamina B1 (tiamina)	(mg)	0,9	64%	0,27	19%
Witamina B2 (ryboflawina)	(mg)	1,3	81%	0,39	24%
Witamina B5 (kwas pantotenowy)	(mg)	2,5	42%	0,75	13%
Witamina B6	(mg)	1,3	65%	0,39	20%
Witamina B9 (kwas foliowy)	(µg)	167	83%	50	25%
Witamina B12	(µg)	1,2	120%	0,36	36%
Witamina C	(mg)	37,5	63%	11,3	19%
Witamina E	(mg)	8,4	84%	2,5	25%
Witamina PP (niacyna)	(mg)	15	83%	4,5	25%
Biotyna	(µg)	12,5	8%	3,8	3%

Składniki: białka sojowe, sproszkowane białko jaja (18,7 %), białka grochu, cały proszek jajeczny (8,5 %), inulina, szynka (5 % z mięsa wieprzowego, sól, przeciwutleniacze: palmitynian askorbylu, witamina E, olej roślinny), aromaty smakowe (pszenica i jajko), olej roślinny, chlorek potasu, środek zagęszczający: guma arabska, maltodekstryny, białka mleka, fosforan wapnia, węglan magnezu, barwnik: beta-karoten, przyprawy, rośliny zapachowe, witaminy (C, E, PP, A, B5, D, B6, B1, B2, biotyna, B12, kwas foliowy), emulgator: lecytyna sojowa, syrop glukozowy, tlenek cynku, glukonian miedzi, siarczan manganu, jodek potasu, selenian sodu, przeciwutleniacze: palmitynian askorbylu, witamina E.

% 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