

## VÝBER Z TABULIEK KALORICKÝCH HODNÔT NA 100 g POTRAVÍN

NÁZOV POTRAVINY	STAV SPRAC.	BIELK.	TUKY	SACHARIDY		ENERGIA		E (B)	E (T)	E (S)	E (A)
				g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)	kJ	kcal				
Ryža lúpaná varená	príloha	2,3	0,2	<b>26,1</b>	<b>38,3</b>	486	116	8	2	90	0
Ryža nelúpaná varená	príloha	2,2	0,7	<b>23,7</b>	<b>42,2</b>	457	109	8	6	86	0
Ryža dusená	príloha	4,5	4,3	<b>38,6</b>	<b>25,9</b>	882	210	9	18	73	0
Ryža zeleninová	príloha	3,1	2,6	<b>25,8</b>	<b>38,8</b>	585	139	9	16	75	0
Ryža lúpaná	surovina	6,9	0,7	<b>79,2</b>	<b>12,6</b>	1474	352	8	2	90	0
Ryža nelúpaná (naturál)	surovina	7,2	2,2	<b>76,3</b>	<b>13,1</b>	1475	353	8	6	86	0

Zdroj údajov : Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum , Výskumný ústav potravinársky , online potravinová databáza