

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				
Chlieb celozrnný pšeničný	príloha	8,9	2,0	46,9	21,3	947	226	16	8	76	0
Chlieb pšeničný graham	príloha	9,1	2,7	49,9	20,0	1044	250	15	9	76	0
Chlieb celozrnný ražný	príloha	7,3	1,1	48,7	20,5	904	217	14	4	82	0
Chlieb pšeničný biely	príloha	8,3	1,6	50,8	19,7	1024	245	14	6	80	0
Chlieb rascový	príloha	7,4	1,1	51,8	19,3	1008	242	13	4	83	0
Chlieb samoražný	príloha	7,3	1,1	50,6	19,8	940	225	13	4	83	0
Chlieb zemiakový	príloha	7,9	1,1	51,5	19,4	1000	239	13	4	83	0

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