

FitLinie 6.04

TAPIOCA PUDING

tapioca - polysacharid - škrob bez lepku

| Datum | Název | Množství g | Energie kJ | Tuky g | Cukry g | Bílkoviny g | Cholesterol mg | Vláknina g | Hořčík mg | Vápník mg | Železo mg | Sodík mg | Draslík mg | Vitamin C mg |
|-------|-------|---------------|---------------|-----------|--------------------|----------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| 2013 | | 100 g | 622 kJ | 7,40 g | 12 g 4,8 g 3 | 0,89 g | 0,00 g | 0,12 g | 12,7 g | 16,3 mg | 0,50 mg | 19,60 mg | 123 mg | 0,95 mg |
| | DDD | | | | | | | 0,60% | 3,12% | 2% | 4% | 0,95% | 12% | 1,50% |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----|--------|----------|--------|----|---------|----|---------|-------|---------|
| DDD | sacharidy | 40% | g x 17 | choleste | 300 mg | Mg | 600 mg | Fe | 18 mg | K | 1500 mg |
| | bílkoviny | 30% | g x 17 | vláknina | 30 g | Ca | 1200 mg | Na | 3000 mg | vit C | 90 mg |
| | tuky | 30% | g x 39 | | | | | | | | |

1 - polysacharid z manioku 89 g, $89/730 \times 100=12$ g

2 - cukr třtinový 35 g, $35/730 \times 100= 4,8$ g

3 - cukr z kokosového mléka, $24/730 \times 100= 3,3$ g