

## PRŠUT

V 100 g

B	32,1 g	Energija	824 kJ
OH	<0,1 g	A	/ µg
vlaknina	0,0 g	C	/ mg
sladkor	<0,1 g	D	/ µg
M	7,4 g	Ca	16,4 mg
Na	2460 mg	Fe	1,3 mg

1 porcija: 2 rezini (20 g)



## GAZIRANA PIJAČA

V 100 g

B	0,1 g	Energija	155 kJ
OH	9,6 g	A	/ µg
vlaknina	0,0 g	C	/ mg
sladkor	9,6 g	D	/ µg
M	0,0 g	Ca	2,0 mg
Na	4,0 mg	Fe	/ mg

1 porcija: ½ plastenke (250 mL)



## BUČKA

V 100 g užitnega dela

B	2,0 g	Energija	94 kJ
OH	2,9 g	A	9,3 µg
vlaknina	1,1 g	C	18,0 mg
sladkor	1,8 g	D	/ µg
M	0,3 g	Ca	25,0 mg
Na	3,0 mg	Fe	0,5 mg

1 porcija: ½ srednje velikega plodu (80 g)



## JAGODA

V 100 g užitnega dela

B	0,6 g	Energija	135 kJ
OH	7,2 g	A	0,9 µg
vlaknina	1,6 g	C	57,5 mg
sladkor	5,6 g	D	/ µg
M	0,1 g	Ca	19,2 mg
Na	1,4 mg	Fe	0,6 mg

1 porcija: 8 srednje velikih sadežev (140 g)



## TESTENINE

V 100 g surovih testenin

B	12,0 g	Energija	1550 kJ
OH	72,2 g	A	6,0 µg
vlaknina	/ g	C	/ mg
sladkor	/ g	D	/ µg
M	1,5 g	Ca	21,0 mg
Na	2,0 mg	Fe	1,3 mg

1 porcija: 1 skodelica (80 g)

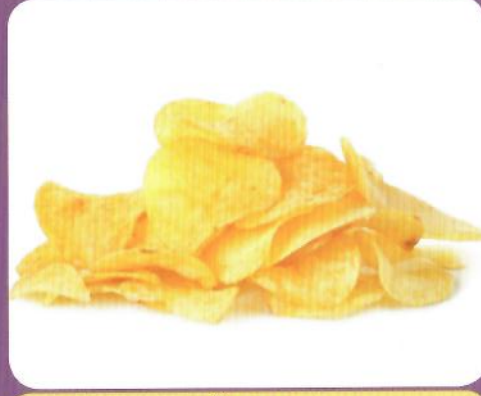


## ČOKOLADA S 75 % KAKAVA

V 100 g

B	10,2 g	Energija	2434 kJ
OH	46,9 g	A	2,0 µg
vlaknina	10,9 g	C	/ mg
sladkor	24,0 g	D	/ µg
M	39,5 g	Ca	73,0 mg
Na	20,0 mg	Fe	11,9 mg

1 porcija: 20 g



## ČIPS

V 100 g

B	4,5 g	Energija	2232 kJ
OH	52,0 g	A	/ µg
vlaknina	4,5 g	C	/ mg
sladkor	0,5 g	D	/ µg
M	33,2 g	Ca	/ mg
Na	800 mg	Fe	/ mg

1 porcija: 1 skodelica (40 g)



## KROMPIR

V 100 g užitnega dela

B	2,8 g	Energija	305 kJ
OH	14,9 g	A	0,9 µg
vlaknina	2,1 g	C	20,9 mg
sladkor	0,7 g	D	/ µg
M	0,1 g	Ca	23,9 mg
Na	2,7 mg	Fe	1,7 mg

1 porcija: 2 srednje velika gomolja (250 g)