

# Nutričné hodnoty potravín

Vitamíny, minerály a výživové zložky

(ukážka e-knihy)

Plnú verziu e-knihy (330 strán) môžete zakúpiť za **9,95 Eur** na stránke:

[www.badatel.sk/kpm/nase-produkty](http://www.badatel.sk/kpm/nase-produkty)

Ku knihe sme vytvorili aj kalkulačku. Pomocou nej ľahko zanalyzujete Vašu súčasnú stravu a odhalíte, či v nej nechýba niektorý vitamín alebo minerál.

Cena kalkulačky je: **8,95 Eur**

Pri zakúpení knihy aj kalkulačky získate 20% zľavu. **Spolu sú len za 14,95 Eur.**

Viac informácií nájdete na hore uvedenom linku.



## Obsah (tejto ukážky, nie celej knihy)

Odporúčané denné dávky .....	2
Rebríček potravín .....	3
Bielkoviny .....	4
Horčík .....	5
Vitamín A .....	6
Ovocie: nutričné hodnoty .....	7
Broskyne .....	8
Grapefruit červený .....	9
Zelenina: nutričné hodnoty .....	10
Asparágus varený .....	11
Bambusové výhonky .....	12
Obiloviny: nutričné hodnoty .....	13
Chlieb pšeničný biely .....	14
Semená: nutričné hodnoty .....	15
Melónové semená .....	16
Zelerové semená .....	17
Orechy: nutričné hodnoty .....	18
Kešu oriešky na oleji pražené .....	19
Korenie: nutričné hodnoty .....	20
Anízové semená .....	21
Čili .....	22
Živočíšne: nutričné hodnoty .....	23
Jahňacie stehno dusené na oleji .....	24
Ryby: nutričné hodnoty .....	25
Jeseter pečený .....	26
Plody mora: nutričné hodnoty .....	27
Krab varený v pare .....	28
Iné kategórie: nutričné hodnoty .....	29
Čokoláda mliečna .....	30



# Rebríček potravin



## Bielkoviny

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
tekvicové semená sušené	semená	24.5
kuracia pečeň varená	živočíšne	24.5
makrela pečená	ryby	23.9
fazuľa biela surová	zelenina	23.4
bravčové pliecko chudé a masť pečené	živočíšne	23.3
trebuľka sušená	koreníe	23.2
sleď pečený	ryby	23
treska pečená	živočíšne	22.8
saláma bravčová	živočíšne	22.6
petržlen sušený	koreníe	22.4
morčacie prsia pečené	živočíšne	22.2
mandle pražené	orechy	22.1
koriander list sušený	koreníe	21.9
pstruh pečený	ryby	21.5
bravčová pečeň surová	živočíšne	21.4
pistácie pražené solené	orechy	21.4
pažitka sušená mrazom	zelenina	21.2
mandle surové	orechy	21.2
kravety varené	plody mora	20.9
slnečnicové jadierka sušené	semená	20.8
jeseter pečený	ryby	20.7
pistácie surové	orechy	20.6
lobster varený nad parou	plody mora	20.5
ančovičky	živočíšne	20.4
kôpor vňať sušená	koreníe	20
morčacia pečeň varená	živočíšne	20
teľacia pečeň dusená	živočíšne	19.9
mäta prieporná sušená	koreníe	19.9
kakao 100%	iné	19.6
krab varený v pare	plody mora	19.4
saláma morčacia	živočíšne	19.3
kačacia pečeň	živočíšne	18.7
ľanové semená	semená	18.3
losos údený	ryby	18.3

## Horčík

(v 100 gramoch danej potraviny)

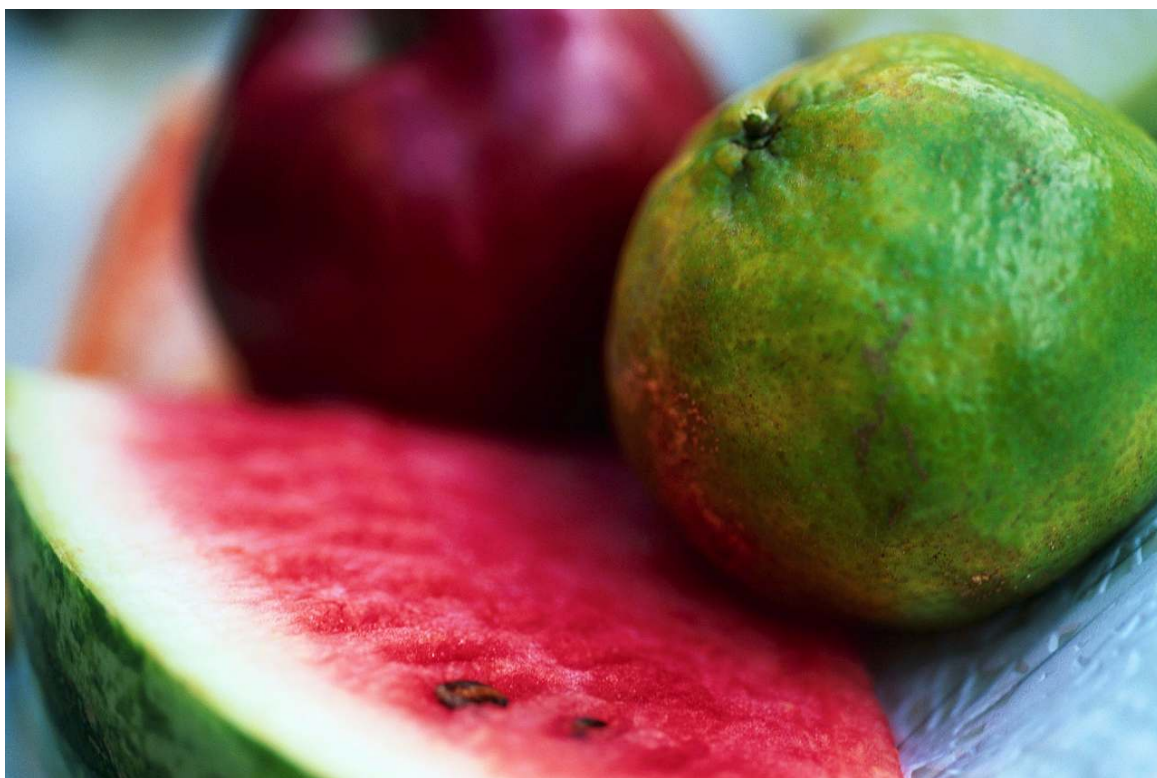
Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
petržlen sušený	korenie	249
melasa	iné	242
ovsené otruby	obiloviny	235
rozmarín sušený	korenie	220
tymian sušený	korenie	220
spirulina sušená	zelenina	195
paradajky sušené	zelenina	194
korenie čierne	korenie	194
kurkuma (turmeric)	korenie	193
fazuľa biela surová	zelenina	190
zázvor sušený	korenie	184
kvasnicová pomazánka	iné	180
srvátka sušená	živočíšne	176
anízové semená	korenie	170
arašidy	iné	168
lieskové orechy	orechy	163
tymian čerstvý	zelenina	160
orechy vlašské	orechy	158
kajanské korenie	korenie	152
paprika červená v prášku	korenie	152
trebuľka sušená	korenie	130
makadamové orechy	orechy	130
pistácie surové	orechy	121
pecan orechy	orechy	121
pistácie pražené solené	orechy	120
makrela pečená	ryby	97
sezamové maslo	semená	95
rozmarín čerstvý	zelenina	91
kokos sušený	ovocie	90
čili	korenie	88
špenát varený	zelenina	87
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	82
pšeničné klíčky	zelenina	82
mäta prieporná surová	zelenina	80

# Vitamín A

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (IU)
kôpor vňať sušená	korenie	5850
bazalka čerstvá	korenie	5275
tymian čerstvý	zelenina	4751
žerucha varená	zelenina	4649
kapusta čínska surová	zelenina	4468
pažítka čerstvá	zelenina	4353
kapusta čínska varená	zelenina	4249
mäta prieporná surová	zelenina	4248
tymian sušený	korenie	3800
marhule sušené	ovocie	3604
paprika červená	zelenina	3131
rozmarín sušený	korenie	3128
rozmarín čerstvý	zelenina	2924
tuniak pečený	ryby	2520
broskyne sušené	ovocie	2163
petržlen sušený	korenie	1939
marhule čerstvé	ovocie	1926
oregano	korenie	1701
brokolica varená	zelenina	1548
vaječný žltok surový	živočišne	1442
rasca	korenie	1270
grapefruit červený	ovocie	1150
kapusta červená surová	zelenina	1116
asparágus varený	zelenina	1006
cibuľka mladá	zelenina	997
kari korenie	korenie	986
papája	ovocie	950
kaviár	plody mora	905
jeseter pečený	ryby	875
paradajky sušené	zelenina	874
parmezán	živočišne	865
paradajky čerstvé	zelenina	833
syr eidam	živočišne	825
hrach varený	zelenina	801

# Ovocie: nutričné hodnoty





## Broskyne

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	190
	fosfor	mg	20
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.061
	meď	mg	0.068
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.25
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	6.1
	luteín a zeaxantín	µg	91
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	326
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.024
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.031
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.806
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.153
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.025
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	6.6
	vitamín E	mg	0.73
vitamín K	µg	2.6	
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.4
	kalórie	kcal	39
	tuhé látky (popol)	g	0.43
	tuk saturovaný	g	0.019
	tuk spolu	g	0.25
	uhlíohydráty spolu	g	9.5
	vláknina	g	1.5
	voda	g	88.87

## Grapefruit červený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	135
	fosfor	mg	18
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.022
	meď	mg	0.032
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	22
	železo	mg	0.08
	zinok	mg	0.07
vitamíny	cholín	mg	7.7
	luteín a zeaxantín	µg	5
	lykopen	µg	1419
	vitamín A	IU	1150
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.043
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.031
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.204
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.262
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.053
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	13
	vitamín C	mg	31.2
	vitamín E	mg	0.13
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	6.9
	kalórie	kcal	42
	tuhé látky (popol)	g	0.36
	tuk saturovaný	g	0.021
	tuk spolu	g	0.14
	uhlíohydráty spolu	g	10.7
	vláknina	g	1.6
	voda	g	88.06

# Zelenina: nutriční hodnoty



## Asparágus varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	224
	fosfor	mg	54
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.154
	meď	mg	0.165
	selén	µg	6.1
	sodík	mg	14
	vápnik	mg	23
	železo	mg	0.91
	zinok	mg	0.6
vitamíny	cholín	mg	26.1
	luteín a zeaxantín	µg	771
	lykopen	µg	30
	vitamín A	IU	1006
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.162
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.139
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.084
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.225
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.079
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	149
	vitamín C	mg	7.7
	vitamín E	mg	1.5
	vitamín K	µg	50.6
živiny	bielkoviny	g	2.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.3
	kalórie	kcal	22
	tuhé látky (popol)	g	0.63
	tuk saturovaný	g	0.048
	tuk spolu	g	0.22
	uhlíohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	2
	voda	g	92.63

## Bambusové výhonky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	533
	fosfor	mg	59
	horčík	mg	3
	mangán	mg	0.262
	meď	mg	0.19
	selén	µg	0.8
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	13
	železo	mg	0.5
	zinok	mg	1.1
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	20
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.15
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.07
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.6
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.161
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.24
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	4
	vitamín E	mg	1
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3
	kalórie	kcal	27
	tuhé látky (popol)	g	0.9
	tuk saturovaný	g	0.069
	tuk spolu	g	0.3
	uhľohydráty spolu	g	5.2
	vláknina	g	2.2
	voda	g	91

# Obiloviny: nutričné hodnoty



## Chlieb pšeničný biely

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	115
	fosfor	mg	103
	horčík	mg	23
	mangán	mg	0.478
	meď	mg	0.253
	selén	µg	17.3
	sodík	mg	491
	vápnik	mg	151
	železo	mg	3.74
	zinok	mg	0.74
vitamíny	cholín	mg	14.6
	luteín a zeaxantín	µg	44
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	1
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.455
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.331
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.385
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.203
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.084
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	111
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.22
	vitamín K	µg	3.1
živiny	bielkoviny	g	7.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.3
	kalórie	kcal	266
	tuhé látky (popol)	mg	2.03
	tuk saturovaný	g	0.717
	tuk spolu	g	3.29
	uhlíohydráty spolu	g	50.6
	vláknina	g	2.4
	voda	g	36.44

# Semená: nutriční hodnoty





## Melónové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	648
	fosfor	mg	755
	horčík	mg	515
	mangán	mg	1.614
	meď	mg	0.686
	selén	µg	0
	sodík	mg	99
	vápnik	mg	54
	železo	mg	7.28
	zinok	mg	10.24
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.19
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.145
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.55
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.346
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.089
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	28.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	557
	tuhé látky (popol)	mg	3.94
	tuk saturovaný	g	9.779
	tuk spolu	g	47.37
	uhlíohydráty spolu	g	15.3
	vláknina	g	0
	voda	g	5.05

## Zelerové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1400
	fosfor	mg	547
	horčík	mg	440
	mangán	mg	7.567
	meď	mg	1.37
	selén	µg	12.1
	sodík	mg	160
	vápnik	mg	1767
	železo	mg	44.9
	zinok	mg	6.93
vitamíny	cholín	mg	24.7
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	52
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.34
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.29
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.06
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.89
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	17.1
	vitamín E	mg	1.07
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	18.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.7
	kalórie	kcal	392
	tuhé látky (popol)	g	9.27
	tuk saturovaný	g	2.19
	tuk spolu	g	25.27
	uhlíohydráty spolu	g	41.4
	vláknina	g	11.8
	voda	g	6.04

# Orechy: nutriční hodnoty



## Kešu oriešky na oleji pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	632
	fosfor	mg	531
	horčík	mg	273
	mangán	mg	1.668
	meď	mg	2.043
	selén	µg	20.3
	sodík	mg	13
	vápnik	mg	43
	železo	mg	6.05
	zinok	mg	5.35
vitamíny	cholín	mg	61
	luteín a zeaxantín	µg	23
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.363
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.218
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.736
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.88
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.323
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	25
	vitamín C	mg	0.3
	vitamín E	mg	0.92
	vitamín K	µg	34.7
živiny	bielkoviny	g	16.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5
	kalórie	kcal	580
	tuhé látky (popol)	g	2.03
	tuk saturovaný	g	8.478
	tuk spolu	g	47.77
	uhlíohydráty spolu	g	29.9
	vláknina	g	3.3
	voda	g	3.48

# Korenie: nutričné hodnoty



## Anízové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1441
	fosfor	mg	440
	horčík	mg	170
	mangán	mg	2.3
	meď	mg	0.91
	selén	µg	5
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	646
	železo	mg	36.96
	zinok	mg	5.3
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	311
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.34
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.29
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.06
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.797
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.65
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	17.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	337
	tuhé látky (popol)	g	6.95
	tuk saturovaný	g	0.586
	tuk spolu	g	15.9
	uhlíohydráty spolu	g	50
	vláknina	g	14.6
	voda	g	9.54

## Čili

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1870
	fosfor	mg	159
	horčík	mg	88
	mangán	mg	0.821
	meď	mg	0.228
	selén	µg	3.5
	sodík	mg	91
	vápnik	mg	45
	železo	mg	6.04
	zinok	mg	1.02
vitamíny	cholín	mg	84.3
	luteín a zeaxantín	µg	5494
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	26488
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.081
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.205
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.669
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.956
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.81
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	51
	vitamín C	mg	31.4
	vitamín E	mg	3.14
	vitamín K	µg	108.2
živiny	bielkoviny	g	10.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	41.1
	kalórie	kcal	324
	tuhé látky (popol)	g	6.6
	tuk saturovaný	g	0.813
	tuk spolu	g	5.81
	uhlíohydráty spolu	g	69.9
	vláknina	g	28.7
	voda	g	7.15

# Živočišne: nutričné hodnoty





## Jahňacie stehno dusené na oleji

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	336
	fosfor	mg	224
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.015
	meď	mg	0.162
	selén	µg	10.1
	sodík	mg	64
	vápnik	mg	14
	železo	mg	2.34
	zinok	mg	4.83
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.128
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.05
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.391
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.433
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.929
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.43
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	25.8
	cholesterol	mg	85
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	235
	tuhé látky (popol)	g	0.099
	tuk saturovaný	g	6.414
	tuk spolu	g	13.83
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.95

# Ryby: nutriční hodnoty



## Jeseter pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	364
	fosfor	mg	271
	horčík	mg	45
	mangán	mg	0.03
	meď	mg	0.053
	selén	µg	16.2
	sodík	mg	69
	vápnik	mg	17
	železo	mg	0.9
	zinok	mg	0.54
vitamíny	cholín	mg	81
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	875
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.08
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.09
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.87
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.23
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	17
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.63
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	20.7
	cholesterol	mg	77
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	135
	tuhé látky (popol)	g	1.41
	tuk saturovaný	g	1.173
	tuk spolu	g	5.18
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	69.94

# Plody mora: nutričné hodnoty



## Krab varený v pare

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	262
	fosfor	mg	280
	horčík	mg	63
	mangán	mg	0.04
	meď	mg	1.182
	selén	µg	40
	sodík	mg	1072
	vápnik	mg	59
	železo	mg	0.76
	zinok	mg	7.62
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	29
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.053
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	11.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.055
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.34
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.4
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.18
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	51
	vitamín C	mg	7.6
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	19.4
	cholesterol	mg	53
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	97
	tuhé látky (popol)	g	1.85
	tuk saturovaný	g	0.133
	tuk spolu	g	1.54
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	77.55

## Iné kategórie: nutričné hodnoty



## Čokoláda mliečna

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	372
	fosfor	mg	208
	horčík	mg	63
	mangán	mg	0.471
	meď	mg	0.491
	selén	µg	4.5
	sodík	mg	79
	vápnik	mg	189
	železo	mg	2.35
	zinok	mg	2.3
vitamíny	cholín	mg	46.1
	luteín a zeaxantín	µg	6
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	195
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.112
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.75
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.298
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.386
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.472
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.036
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	12
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.51
	vitamín K	µg	5.7
živiny	bielkoviny	g	7.7
	cholesterol	mg	23
	cukor	g	51.5
	kalórie	kcal	535
	tuhé látky (popol)	g	1.78
	tuk saturovaný	g	20.78
	tuk spolu	g	29.66
	uhlíohydráty spolu	g	59.4
	vláknina	g	3.4
	voda	g	1.5