



# Orzechy laskowe

FOOD.BRAND

FOOD.CATEGORY

Orzechy laskowe

## Składniki odżywcze

KALORIE	661 kcal (na 100g)
BIAŁKA	16.4g (na 100g)
TŁUSZCZE	59.5g (na 100g)
WĘGLOWODANY	10.1g (na 100g)
BŁONNIK	9.7g (na 100g)

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Niemcy  
Identyfikator VAT:  
DE453108867

Kontakt:  
E-mail: support@dietspremium.com  
Tel.: 508 983 594

Web:  
dietspremium.com

Dane bankowe  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

59.5 g



<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE</b>	4.2 g
<b>KWASY TŁUSZCZOWE JEDNONIENASYCONE</b>	46.6 g
<b>KWASY TŁUSZCZOWE WIELONIENASYCONE</b>	6.1 g
<b>WĘGLOWODANY</b>	10.1 g
<b>CUKIER</b>	3 g
<b>BIAŁKO</b>	16.4 g
<b>WODA</b>	4 g
<b>WITAMINA B1 (TIAMINA)</b>	0.46 mg
<b>WITAMINA B2 (RYBOFLAWINA)</b>	0.05 mg
<b>WITAMINA B6 (PYRIDOXYNA)</b>	0.5 mg
<b>WITAMINA B3 (NIACYNA)</b>	1.32 mg
<b>WITAMINA B9 (KWAS FOLIOWY)</b>	76.6 µg
<b>WITAMINA B5 (KWAS PANTOTENOWY)</b>	1.61 mg
<b>WITAMINA C (KWAS ASKORBINOWY)</b>	2 mg
<b>WITAMINA K</b>	720 µg
<b>NATRON</b>	0.9 g
<b>CHLOR</b>	11 mg
<b>WAPŃ</b>	160 mg
<b>MAGNEZ</b>	160 mg
<b>FOSFOR</b>	320 mg
<b>ŻELAZO</b>	3.6 mg
<b>JOD</b>	6.5 µg

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Niemcy  
Identyfikator VAT:  
DE453108867

Kontakt:  
E-mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 508 983 594

Web:  
dietspremium.com

Dane bankowe  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0067 1810 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

**CYNK**

2.9 mg

**WITAMINA E**

15 mg



<b>WITAMINA B7 (BIOTYNA)</b>	19 mg
<b>POTAS</b>	680 mg
<b>MANGAN</b>	6.3 mg
<b>MIEDŹ</b>	1.6 mg
<b>BŁONNIK</b>	9.7 g
<b>OMEGA 3</b>	0.09 g
<b>OMEGA 6</b>	6 g
<b>SÓD</b>	0 mg
<b>SÓL</b>	0 g
<b>WITAMINA A</b>	0 µg
<b>WITAMINA D</b>	0 µg
<b>WITAMINA B12 (COBALAMINY)</b>	0 µg
<b>CHOLESTEROL</b>	0 mg
<b>KWASY TŁUSZCZOWE TRANS</b>	0 g
<b>POPIÓŁ</b>	2.3 g
<b>BŁONNIK ROZPUSZCZALNY</b>	2.7 g
<b>BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNE</b>	7 g
<b>SKROBIA</b>	0.5 g
<b>SACHAROZA</b>	2.3 g
<b>GLUKOZA</b>	0.4 g
<b>FRUKTOZA</b>	0.3 g
<b>LUTEINA + ZEAXANTYNA</b>	92 mg

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbachener Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Niemcy  
Identyfikator VAT:  
DE453108867

Kontakt:  
E-mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 508 983 594

Web:  
dietspremium.com

Dane bankowe  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

120 mg

064 1910 00

0.8 g



<b>ALANINA</b>	0.7 g
<b>BIAŁKO ZWIERZĘCE</b>	0 g
<b>BIAŁKO ROŚLINNE</b>	16.4 g
<b>INDEX GLIKIEMICZNY</b>	15 µg
<b>BOR</b>	2.8 mg
<b>BETA-SITOSTEROL</b>	110 mg
<b>TOKOFEROL GAMMA</b>	20 mg
<b>TOKOFEROL BETA</b>	0.5 mg
<b>KWAS ALFA-LINOLENOWY</b>	0.09 g
<b>KWAS LINOLOWY</b>	6 g
<b>KWAS OLEINOWY</b>	46.6 g
<b>PALMITIC ACID</b>	3.8 g
<b>STEARIC ACID</b>	2.2 g
<b>CUKIER DODANY</b>	0 g
<b>WĘGLOWODANY, CAŁKOWITE</b>	10.1 g
<b>TŁUSZCZ, CAŁKOWITY</b>	59.5 g
<b>BIAŁKO</b>	16.4 g

*pdf.export.disclaimer*

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Niemcy  
Identyfikator VAT:  
DE453108867

Kontakt:  
E-mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 508 983 594

Web:  
dietspremium.com

Dane bankowe  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720