



















Διατροφική ανάλυση δημητριακών πρωινού / 100γρ.

mednutrition.gr

















																		
	Fitness Plain	Fitness Honey & Almond	Fitness Fruits	Fitness Dark Choco	Fitness Choco	Clusters Choco	Clusters Honey	Clusters Crunchy muesli Dark Choco	Clusters Crunchy muesli Choco	quaker τραγανές μπουκιές με μέλι	quaker τραγανές μπουκιές με φρούτα	quaker τραγανές μπουκιές με σοκολάτα γάλακτος	quaker τραγανές μπουκιές με μαύρη σοκολάτα	quaker τραγανές μπουκιές με ξηρούς καρπούς	Millhouse crunchy oat super fruits & dark choco	Millhouse crunchy oat & κομματάκια σκούρας σοκολάτας	Millhouse crunchy oat με γεύση σοκολάτας & πλακάκια σκούρας σοκολάτας	Millhouse light & diet dark choco
Ενέργεια (Kcal)	367	384	363	398	399	390	393	426	426	462	454	475	473	477	428	456	448	395
Λιπαρά (gr)	1,7	4,6	2,7	8,1	7,5	5,7	7,3	12,5	12,2	17	17	20	21	21	13	16,4	15,4	6
Κορεσμένα (gr)	0,5	0,7	1,7	4,5	4,3	2,9	1,4	3,3	3,1	1,8	4,8	5	5,6	2,4	5,9	7,8	6,8	3,2
Υδατάνθρακες (gr)	74,8	73	73,8	68,1	70,7	72,1	67,1	66,2	67,4	68	66	63	61	61	67,1	64,4	64	74
Σάκχαρα (gr)	10,8	19,9	24,7	16,6	20	28,4	19,9	22,9	24,4	21	27	28	25	21	33,8	28,8	26,6	22,4
Εδώδιμες ίνες (gr)	7,5	7,2	6,9	8,7	7	7,8	9	8,5	7,6	4,9	6,6	6	7	7,1	7,2	7,7		2,8
Πρωτεΐνες (gr)	9,4	9	7,4	8,8	8,5	8,5	10,3	8	7,8	6,9	6,2	7	7,1	8,2	8,1	8,8	9	10,1
Αλάτι (gr)	0,95	0,79	0,72	0,75	0,8	0,94	1,03	0,15	0,33	0,65	0,06	0,6	0,58	0,04	0,3	0,25	0,52	1,7
Βιταμίνη D (mg)																		
Βιταμίνη B1 (mg)										0,23	0,19	0,21	0,21	0,24				0,9
Ριβοφλαβίνη (B2) (mg)	1,25	1,07	0,93	1,03	1,04	1,08	1,19											1
Νιασίνη (B3) (mg)	12,8	10,9	9,54	10,3	10,2	12,9	13,9											11,3
Παντοθενικό (B5) (mg)	5,18	4,33	3,84	4,16	4,24	3,95	4,08											
Βιταμίνη B6 (mg)	1,14	0,96	0,87	0,94	0,91	1,02	1,08											1,3
Φολικό οξύ (B9) (μg)	153	129	114	125	121	163	174											125
Βιταμίνη B12 (mg)																		0,6
Βιταμίνη C (mg)																		37,5
Φωσφόρος (mg)										189	187	215	208	253				
Ασβέστιο (mg)	674	579	504	543	566	493	524											
Σίδηρος (mg)	12,8	11	9,78	12,7	11	11,9	11,7			-		2,2	2,2	2,4				5,3
Ψευδάργυρος (mg)																		
Ολική Άλεση (%)	58	48	42,5	45,9	45,9	59,2	63,3	45,5	45,6	0	0	0	0	0				

Πηγή: Διατροφικές ετικέτες προϊόντων στο Supermarket, Απρίλιος 2017

Υποσημείωση: Για τα κελιά που δεν έχουν συμπληρωθεί, δεν υπήρχαν οι αντίστοιχες πληροφορίες στη συσκευασία του προϊόντος

Διατροφική ανάλυση δημητριακών πρωινού / 100γρ.

mednutrition.gr

																
	Millhouse light & diet choco	Millhouse light & diet exotic fruits	Millhouse light & diet classic	kellogg's corn flakes	kellogg's corn flakes honey	kellogg's corn flakes choco	kellogg's sk	kellogg's sk red berries	kellogg's sk βρώμη & μέλι	kellogg's sk dark choco	kellogg's crunchy musli classic	kellogg's crunchy musli choco	kellogg's crunchy musli fruits	kellogg's frozen	kellogg's coco pops	kellogg's coco pops chocos
Ενέργεια (Kcal)	394	368	376	378	402	389	375	376	381	397	481	497	471	379	385	381
Λιπαρά (gr)	5	2,5	1,5	0,9	5	3	1,5	1,5	3	5,9	22	25	21	2,5	2,5	2,5
Κορεσμένα (gr)	2,7	0,7	0,3	0,2	0,9	1,5	0,3	0,3	0,5	3	11	12	11	0,5	0,9	1
Υδατάνθρακες (gr)	75,2	77	78	84	82	84	79	79	77	75	60	57	62	77	84	78
Σάκχαρα (gr)	24	29	18	8	35	39	15	17	18	21	19	21	29	21	35	29
Εδώδιμες ίνες (gr)	2,8	4,1	3,5	3	2,5	3	4,5	5,3	5	5,1	5,7	5,8	4,8	8	2	5
Πρωτεΐνες (gr)	10,3	9,1	11	7	6	5	9	7,9	9	8,4	8	8	6	8	5,7	9
Αλάτι (gr)	1,75	1,6	2	1,13	0,8	0,98	1	0,95	0,63	0,8	0,8	0,63	0,68	0,38	0,73	0,78
Βιταμίνη D (mg)				4,2		4,2	8,4	8	5	6,9				4,2	4,2	4,2
Βιταμίνη B1 (mg)	0,9	0,9	1,2	0,91		0,91	1,8	1,7	1,1	1,5	0,62	0,62	0,62	0,91	0,91	0,91
Ριβοφλαβίνη (B2) (mg)	1	1	1,3	1,2		1,2	2,3	2,2	1,4	1,9	0,78	0,78	0,78	1,2	1,2	1,2
Νιασίνη (B3) (mg)	11,3	11,6	15	13		13,3	13,4	12,6	8	11	9	9	9	13,3	13,3	13,3
Παντοθενικό (B5) (mg)																
Βιταμίνη B6 (mg)	1,3	1,3	1,7	1,2		1,2	1,2	1,1	0,7	1	0,78	0,78	0,78	1,2	1,2	1,2
Φολικό οξύ (B9) (µg)	125	128	166	166		166	334	318	200	276	112	112	112	166	166	166
Βιταμίνη B12 (mg)	0,6	0,6	0,8	2,1		2,1	2,1	2	1,3	1,7	1,4	1,4	1,4	2,1	2,1	2,1
Βιταμίνη C (mg)	37,5	38,5	50													
Φωσφόρος (mg)																
Ασβέστιο (mg)														456	456	264
Σίδηρος (mg)	5,3	5,4	7	8			11,6	11,1	7	9,7	5,3	5,3	5,3	8	8	8
Ψευδάργυρος (mg)							8,4	7,9	5	6,9						
Ολική Άλωση (%)																

Πηγή: Διατροφικές ετικέτες προϊόντων στο Supermarket, Απρίλιος 2017

Υποσημείωση: Για τα κελιά που δεν έχουν συμπληρωθεί, δεν υπήρχαν οι αντίστοιχες πληροφορίες στη συσκευασία του προϊόντος