

Autor: Marta Świerzbín

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POPULARNYCH PRZEKĄSEK

Przekąski polecane		Wartość energetyczna [kcal] w 100 g produktu	Wartość energetyczna [kcal]/ na porcję produktu
Orzechy i nasiona (bez dodatku cukru i soli)	Orzechy włoskie ¹	677	203 / 30 g
	Migdały ¹	621	186 / 30 g
	Orzechy laskowe ¹	677	203 / 30 g
	Słonecznik, nasiona, łuskane ¹	595	175 / 30 g
	Orzechy brazylijskie ²	667	200 / 30 g
	Orzechy nerkowca ²	553	157 / 30 g
	Dynia, pestki, łuskane ¹	589	177 / 30 g
Musli z owocami suszonymi ¹		337	101 / 30 g
Wafle ryżowe „Sante” ³		370	111 / 30 g
Mus jogurtowo-owocowy „Day Up Blue” ³		73	88 / 120 g
Owoce	Agrest ¹	46	69 / 150 g
	Banan ¹	97	116 / 120 g
	Jabłko ¹	50	100 / 200 g
	Gruszka ¹	58	79 / 120 g
	Mus owocowy „Tymbark” Mango, Jabłko, Banan ³	64	77 / 120 g
Warzywa	Marchew ¹	33	50 / 150 g
	Seler naciowy ¹	17	26 / 150 g
	Rzodkiewka ¹	18	27 / 150 g
	Papryka czerwona	32	48 / 150 g
	Ogórek ¹	14	17 / 120 g
	Pomidor ¹	19	29 / 150 g
	Sok pomidorowy ¹	18	54 / 300 ml



Przekąski niepolecane	Wartość energetyczna[kcal]/100 g	Wartość energetyczna [kcal]/na porcję
Kabanosy ¹	268	134 / 50 g
Orzeszki w panierce,,NickNaks’’ ³	547	274 / 50 g
Paluszki solone ¹	383	192 / 50 g
Chipsy paprykowe ¹	569	190 / 30 g
Baton „Mars’’ ¹	452	226 / 50 g
Parówki popularne ¹	326	163 / 50 g
Żelki ¹	301	151 / 50 g
Orzeszki w karmelu „Felix’’ ³	540	162 / 30 g

Źródła:

¹ Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydanie II zmienione. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.

² US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy. Dostępny w Internecie [28.05.2019]: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

³ Wartość energetyczna zadeklarowana przez producenta na opakowaniu produktu.

