

Tápanyag táblázat

Vadkovászos házi cipó

Tápanyag	Mennyiségi érték		NRV (%)*
	Vadkovászos házi cipó 750 g	100 g-ban	100 g-ra tekintve
Energia	7965 kJ / 1905 kcal	1062 kJ / 254 kcal	12,7
Zsír	24,0 g	3,2 g	4,6
ebből telített zsírsav	3,8 g	0,5 g	2,5
Szénhidrát	388,5 g	51,8 g	19,9
ebből cukor	8,3 g	1,1 g	1,2
Rost	~ 36 g (becsült)	~ 4,8 g (becsült)	-
Fehérje	15,8 g	2,1 g	4,2
Só	15,4 g	2,05 g	34,2

Vadkovászos hajdínás vekni

Tápanyag	Mennyiségi érték		NRV (%)*
	Vadkovászos hajdínás vekni 750 g	100 g-ban	100 g-ra tekintve
Energia	7478 kJ / 1778 kcal	997 kJ / 237 kcal	11,8
Zsír	22,5 g	3,0 g	4,3
ebből telített zsírsav	3,0 g	0,4 g	2,0
Szénhidrát	341,3 g	45,5 g	17,5
ebből cukor	6,0 g	0,8 g	0,9
Rost	~ 42 g (becsült)	~ 5,6 g (becsült)	-
Fehérje	33 g	4,4 g	8,8
Só	12 g	1,6 g	26,7

Vadkovászos köleses vekni

Tápanyag	Mennyiségi érték		NRV (%)*
	Vadkovászos köleses vekni 750 g	100 g-ban	100 g-ra tekintve
Energia	7980 kJ / 1898 kcal	1064 kJ / 253 kcal	12,7
Zsír	18,8 g	2,5 g	3,6
ebből telített zsírsav	2,3 g	0,3 g	1,5
Szénhidrát	381 g	50,8 g	19,5
ebből cukor	5,3 g	0,7 g	0,8
Rost	~ 45 g (becsült)	~ 6 g (becsült)	-
Fehérje	30 g	4 g	8
Só	11,7 g	1,56 g	26

Tárolási feltételek:

- A kenyerek szobahőmérsékleten, légmentesen, száraz, sötét helyen 3-5 napig tárolhatóak.

Kenyereim nem csak gondosan válogatott és szigorúan ellenőrzött alapanyagokból készülnek, hanem hivatalos laborvizsgálat által igazoltan is gluténmentesek.