

## Energetska i nutritivna analiza Vegan Mrkvica

### Sadržaj energije:

100 g

|  |     |
|--|-----|
| Energija (kcal)                          | 241 |
| Proteini (g)                             | 7   |
| Ugljikohidrati (g)                       | 1   |
| Od toga šećeri (g)                       | 10  |
| Prehrambena vlakna (g)                   | 4   |
| Masti (g)                                | 20  |
| Od toga zasićene masne kiseline, SFA (g) | 3   |
| Sol (g)                                  | 0,3 |

### Sadržaj mikronutrijenata:

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Vitamin A (µg RAE)            | 185 |
| Vitamin D (µg)                | 0,0 |
| Vitamin E (mg)                | 0,5 |
| Vitamin K (µg)                | 10  |
| Tiamin, B1 (mg)               | 0,2 |
| Riboflavin, B2 (mg)           | 0,1 |
| Niacin, B3 (mg)               | 1,0 |
| Pantotenska kiselina, B5 (mg) | 0,4 |
| Vitamin B6 (mg)               | 0,2 |
| Folat (µg)                    | 25  |
| Vitamin B12 (µg)              | 0   |
| Vitamin C (mg)                | 10  |
| Kalcij (mg)                   | 39  |
| Željezo (mg)                  | 2,1 |
| Magnezij (mg)                 | 88  |
| Fosfor (mg)                   | 186 |
| Cink (mg)                     | 1,7 |
| Bakar (mg)                    | 0,7 |
| Mangan (mg)                   | 0,9 |
| Selen (mg)                    | 6,8 |
| Kalij (mg)                    | 295 |
| Natrij (mg)                   | 122 |