

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πίνακας 1.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ	ΑΝΑ 100g
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	658 kj 155 Kcal	1.578 kj 372 kcal
ΛΙΠΗ	0,5g	1,4g
εκ των οποίων κορεσμένα	0,2g	0,4g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	29,9g	78,4g
εκ των οποίων σάκχαρα	11,3g	17,2g
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	6,9g	8,4g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	1,8g	5,9g
ΝΑΤΡΙΟ	0,2g	0,5g

Πίνακας 2.

GDA- ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ			
	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ (30g)	% GDA
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	2.000 kcal	112 kcal	6 %
ΣΑΚΧΑΡΑ	90 g	5,2 g	6 %
ΛΙΠΗ	70 g	0,4 g	1 %
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	20 g	0,1 g	1 %
ΑΛΑΤΙ	6 g	0,4 g	7 %

Πίνακας 3.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ & ΜΕΤΑΛΛΑ	ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ (% Σ.Η.Π)		ΑΝΑ 100g (% Σ.Η.Π)	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	24mg	(40%)	80 mg	(133%)
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (B1)	0,33 mg	(24%)	1,1 mg	(79%)
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (B2)	0,6 mg	(38%)	1,4 mg	(88%)
ΝΙΑΣΙΝΗ (B3)	4,9 mg	(27%)	16 mg	(89%)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6	0,42 mg	(21%)	1,4 mg	(70%)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	66 µg	(33%)	200 µg	(100%)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12	1,04 µg	(104%)	2,5 µg	(250%)
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	2,2 mg	(37%)	6 mg	(100%)
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	315 mg	(39%)	530 mg	(66%)
ΣΙΔΗΡΟΣ	4,2 mg	(30%)	14 mg	(100%)