



Co wiesz o chlebie?



RODZAJE CHLEBA



Żytni

Pszenny

Mieszany

Orkiszowy

Mąka

żytnia (typ 720 – 58%),

pszenna (typ 750)

żytnia (typ 720),
pszenna (typ 750)

pszenna (typ 750),
orkiszowa (typ 3000 – 25%)

Wartości odżywcze 100 g.

Energia 227 kcal
Białko 6,3 g,
Tłuszcz 1,7 g
Kwasy tłuszczowe
nasycone 0,3 g
Węglowodany 42,9 g
Cukry 8,4 g
Błonnik 1,1 g

Energia 403 kcal
Białko 9,76 g,
Tłuszcz 3,6 g
Kwasy tłuszczowe
nasycone 2,49 g
Węglowodany 74,1 g
Cukry 5,28 g
Błonnik 4,34 g

Energia 269 kcal
Białko 9,10 g,
Tłuszcz 2,50 g
Kwasy tłuszczowe
nasycone 0,40 g
Węglowodany 51 g
Cukry 1,00 g
Błonnik 3,30 g

Energia 363 kcal
Białko 9,76 g,
Tłuszcz 1,8 g
Kwasy tłuszczowe
nasycone 0,50 g
Węglowodany 69,0 g
Cukry 3,40 g
Błonnik 9,30 g

Co zawiera etykieta?

Na etykiecie produktu spożywczego można odczytać:

- Nazwę produktu,
- Nazwę producenta,
- Termin zdatności do spożycia danego produktu,
- Informacja dotycząca przechowywania produktu,
- Waga produktu,
- Skład produktu,
- Informacja żywieniowa,
- Przeznaczenie produktu i sposób przygotowania,
- Informacje dodatkowe (na temat substancji uczulających lub niebezpiecznych dla zdrowia)



Powody, dla których warto czytać etykiety:

- sprawdzisz, z czego składa się produkt
- dowiesz się, ile tłuszczu zawiera produkt,
- dowiesz się, ile węglowodanów (w tym cukrów) zawiera produkt,
- dowiesz się, ile soli zawiera produkt,
- dowiesz się, ile „kalorii” energii zawiera produkt,
- dowiesz się, czy produkt zawiera substancje uczulające (alergeny),
- sprawdzisz, do kiedy możemy bezpiecznie spożyć produkt



Jaki wpływ ma lista składników na kolejność umieszczenia na etykiecie?

Składniki są wymienione w porządku malejącym według wagi. Oznacza to, że składnik, który waży najwięcej, jest wymieniony jako pierwszy, a składnik, który waży najmniej, jest wymieniony na końcu.



Propozycje kanapek na śniadanie



chleb mieszany



chleb mieszany



chleb razowy



chleb pszenny



chleb pszenny



chleb orkiszowy

