


POZNAJ KASZE I ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE

żelazo magnez
wapń
potas



396 kcal

Amarantus

białko	15,8 g	tłuszcz	7,5 g
węglowodany	73,4 g	błonnik	14 g

100 g
kaszy przed ugotowaniem



magnez żelazo
potas
wit. B1



350 kcal

Komosa ryżowa (quinoa)

białko	14 g	tłuszcz	5,5 g
węglowodany	64,6 g	błonnik	6,8 g

cynk magnez
miedź
wit. B1



344 kcal

Kasza gryczana

białko	12,6 g	tłuszcz	3,1 g
węglowodany	69,3 g	błonnik	5,9 g

miedź fosfor
wit. B6



340 kcal

Kasza jęczmienna pęczak

białko	8,4 g	tłuszcz	2 g
węglowodany	74,9 g	błonnik	5,4 g

wit. B3 fosfor
wit. B6
wit. B1




335 kcal

Kasza jęczmienna perłowa

białko	6,9 g	tłuszcz	2,2 g
węglowodany	75 g	błonnik	6,2 g

wit. B6 miedź
wit. B1
żelazo



348 kcal

Kasza jaglana

białko	10,5 g	tłuszcz	2,9 g
węglowodany	71,6 g	błonnik	3,2 g

cynk magnez
wit. B6
wit. B3



342 kcal

Kasza bulgur

białko	12,3 g	tłuszcz	1,3 g
węglowodany	75,8 g	błonnik	12,5 g

miedź fosfor
wit. B1



348 kcal

Kasza manna

białko	8,7 g	tłuszcz	1,3 g
węglowodany	76,7 g	błonnik	2,5 g