

# SŁONE PRZEKĄSKI

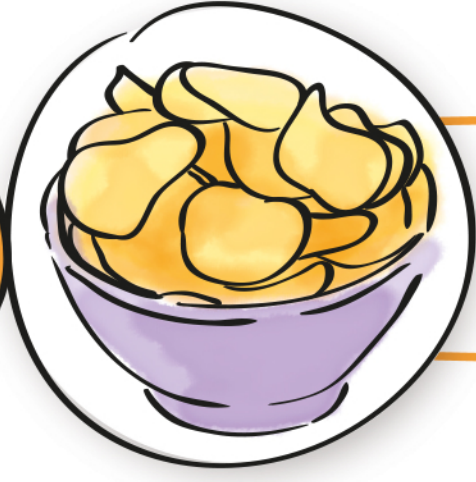
## Gotowe

## VS 100 g

## Domowe

tłuszcze	węglowodany
<b>40,7 g</b>	<b>49,9 g</b>
białko	sól
<b>5,6 g</b>	<b>1,73 g</b>

**552 kcal**



CHIPSY ZIEMNIACZANE SOLONE



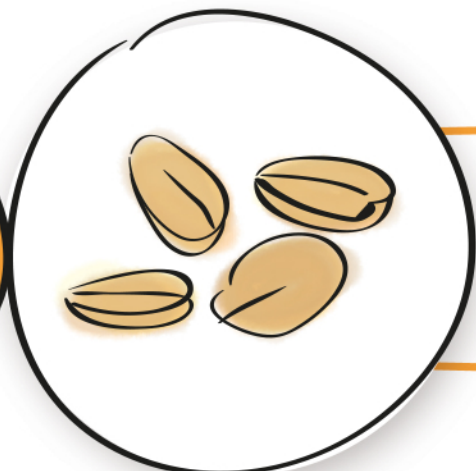
CHIPSY Z JARMUŻU

**115 kcal**

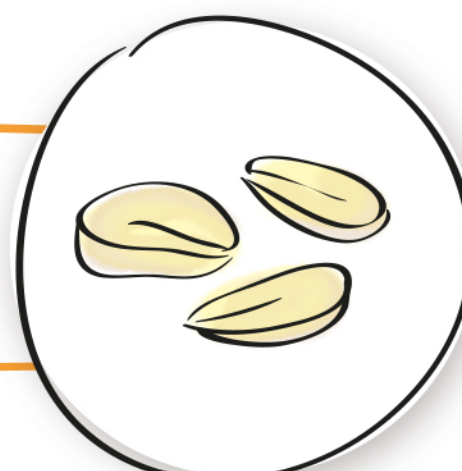
tłuszcze	węglowodany
<b>9,3 g</b>	<b>3,7 g</b>
białko	sól
<b>2,9 g</b>	<b>0,02 g</b>

tłuszcze	węglowodany
<b>50,0 g</b>	<b>14,0 g</b>
białko	sól
<b>25,0 g</b>	<b>1,23 g</b>

**618 kcal**



ORZESZKI ZIEMNE SOLONE, SMAŻONE



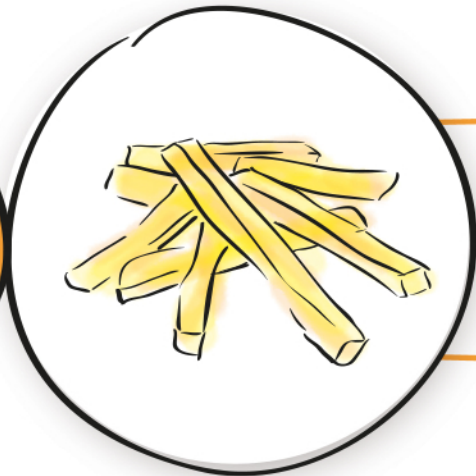
ORZESZKI ZIEMNE NIESOLONE

**553 kcal**

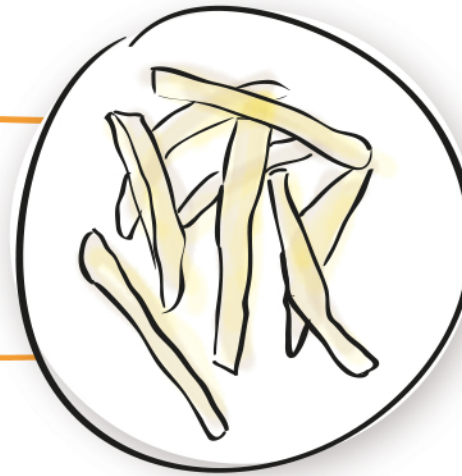
tłuszcze	węglowodany
<b>48,0 g</b>	<b>14,4 g</b>
białko	sól
<b>26,6 g</b>	<b>0,04 g</b>

tłuszcze	węglowodany
<b>17,4 g</b>	<b>38,0 g</b>
białko	sól
<b>4,0 g</b>	<b>10,17 g</b>

**314 kcal**



FRYTKI SMAŻONE NA GŁĘBOKIM OLEJU



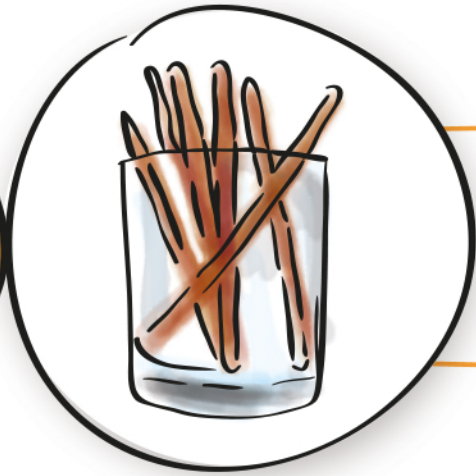
FRYTKI Z SELERA

**101 kcal**

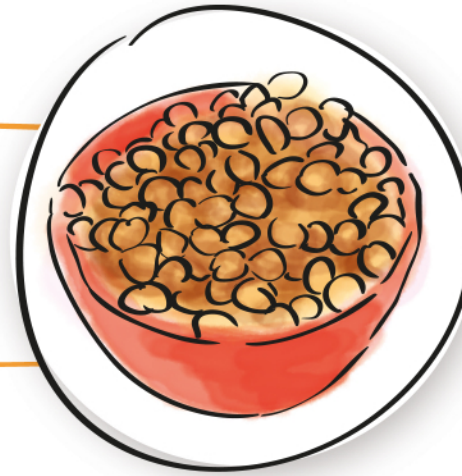
tłuszcze	węglowodany
<b>10,1 g</b>	<b>4,8 g</b>
białko	sól
<b>0,9 g</b>	<b>0,13 g</b>

tłuszcze	węglowodany
<b>4,9 g</b>	<b>75,2 g</b>
białko	sól
<b>9,9 g</b>	<b>2,73 g</b>

**383 kcal**



PALUSZKI SŁONE



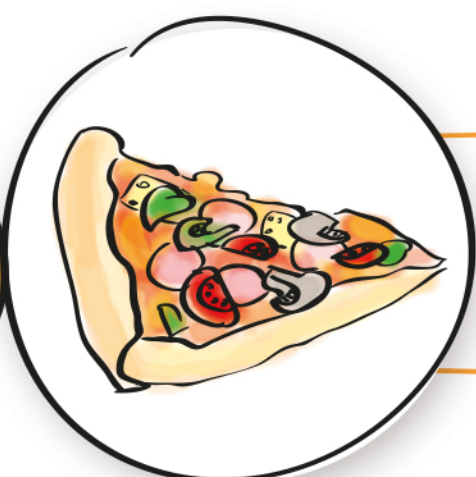
CIECIORKA PIECZONA W PRZYPRAWACH

**279 kcal**

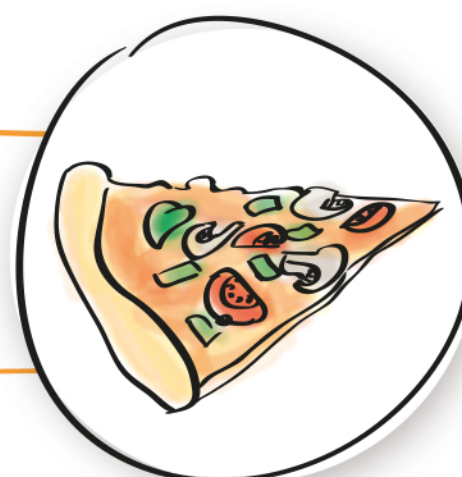
tłuszcze	węglowodany
<b>18,4 g</b>	<b>25,1 g</b>
białko	sól
<b>8,3 g</b>	<b>2,50 g</b>

tłuszcze	węglowodany
<b>13,2 g</b>	<b>36,8 g</b>
białko	sól
<b>18,0 g</b>	<b>1,80 g</b>

**334 kcal**



PIZZA ZAMAWIANA



PIZZA DOMOWA Z MAKI PEŁNOZIARNISTEJ

**280 kcal**

tłuszcze	węglowodany
<b>10,0 g</b>	<b>27,2 g</b>
białko	sól
<b>18,0 g</b>	<b>0,54 g</b>

Wybierając przekąski zwróć uwagę na etykiecie na zawartość:

### CUKRÓW

Powodują nadwagę i otyłość, zwiększają ryzyko cukrzycy typu 2

### SOLI

Zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego

### NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I TŁUSZCZÓW TRANS

Zwiększają ryzyko miażdżycy i innych chorób serca