

ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W ŻYWNOŚCI - ĆWICZENIA

Występowanie białka w produktach spożywczych

Kategoria	Zawartość białka (% w 100g produktu)	Produkty
Bardzo wysoka zawartość białka	20 - 35	
Wysoka zawartość białka	15 - 20	
średnia zawartość białka	5 -15	
Niska zawartość białka	Poniżej 5	

Zawartość tłuszczu w różnych produktach spożywczych

Kategoria	Zawartość tłuszczu w %	Produkty
Bardzo wysoka zawartość tłuszczu	75 -100	
Wysoka zawartość tłuszczu	25 -30	
średnia zawartość tłuszczu	10 -25	
Niska zawartość tłuszczu	5 - 10	
Bardzo niska zawartość tłuszczu	Poniżej 5	

Zawartość węglowodanów ogółem w żywności

Grupa produktów	Zawartość (%)	Produkt spożywczy
Cukier i przetwory cukiernicze	100	
	80 – 100	
	60-70	
	55-70	
	40-70	
Produkty zbożowe	80	
	70-80	
	75	
	50-60	
Suche nasiona roślin strączkowych	60	
	30	
Owoce i przetwory	10-20	
	70	
	40-60	
Warzywa i przetwory inne	5-10	
	20	

Zawartość błonnika pokarmowego w żywności

Grupa produktów	Zawartość błonnika (%)	Produkt spożywczy
produkty zbożowe		otręby
		mąka razowa
		kasza gryczana
		chleb żytni
suche nasiona roślin strączkowych		groch
		fasola
owoce		porzeczki
		maliny
		czarne jagody, agrest
warzywa		chrzan
		brukselka
		fasolka szparagowa
		kapusta włoska