

|                      | napój słodzony 330ml | woda 330 ml | kajzerka z masłem (10g)                             | kromka razowca z margaryną 60% tł. (10 g) | batonik    | Grejpfrut 200g                                      | 5 km autem | 5 km rowerem |
|----------------------|----------------------|-------------|---|---|------------|---|------------|--------------|
| Kalorie (kcal)       | <b>138</b>           | <b>0</b>    | <b>199</b>  | <b>148</b>                                | <b>226</b> | <b>72</b>   |            |              |
| Cukier (g)           | <b>35g</b>           | <b>0</b>    | <b>Węglowodany og. 26,8 g w tym 0,5 g sacharoza</b> |   | <b>20</b>  | <b>Węglowodany og. 19,6 g w tym 7,4 g sacharoza</b> |            |              |
| Błonnik (g)          | <b>0</b>             | <b>0</b>    |   | <b>0,9</b>                                | <b>0,5</b> | <b>3,8</b>  |            |              |
| Tłuszcze nasycone    | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>5,3</b>  | <b>1,2</b>                                | <b>5,9</b> | <b>0,1</b>  |            |              |
| Tłuszcze nienasycone | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>3,0</b>  | <b>4,8</b>                                | <b>3,2</b> | <b>0,2</b>  |            |              |
| w tym omega 3 i 6    | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>&lt;0,5</b>                                      | <b>3,1</b>                                | <b>0,3</b> | <b>0,1</b>  |            |              |
|                      |                      |             |   |   |            |   |            |              |
| Spalone kalorie      |                      |             |   |   |            |   | <b>10</b>  | <b>195</b>   |