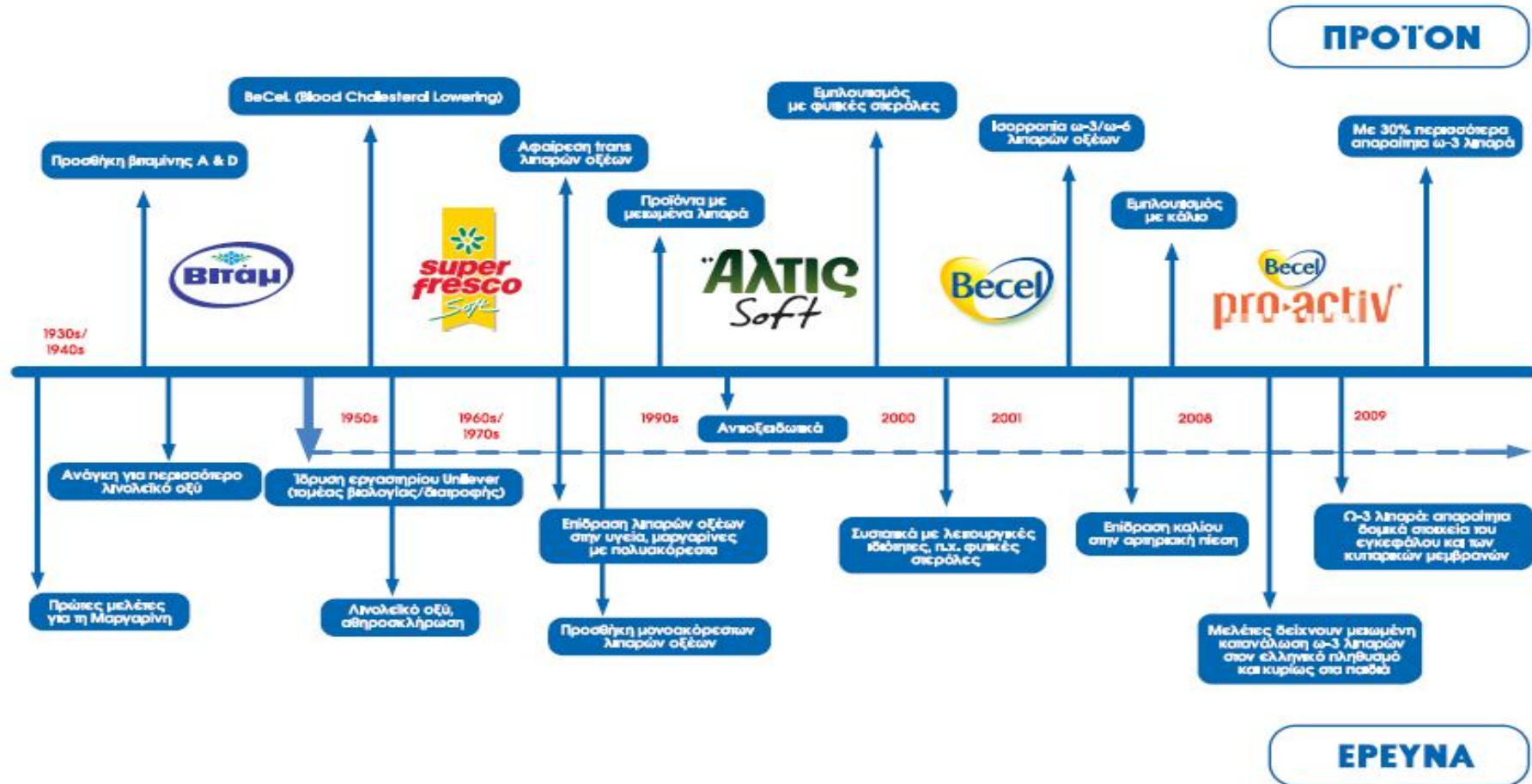





ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΜΑΡΓΑΡΙΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ



Πλήρες διατροφικό προφίλ μαργαρίνης/ βουτύρου

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ	 ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ 80% σε λιπαρά (ανά 100g)	 ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΒΟΥΤΥΡΟ (ανά 100g)	 ΒΙΤΑΜ 60% σε λιπαρά (ανά 100g)
Ενέργεια	720 kcal	738 kcal	540 kcal
Πρωτεΐνες (g)	<0,5	0,4	<0,5
Υδατάνθρακες (g)	<0,5	0	<0,5
Λιπαρά, (εκ των οποίων) (g)	80	82	60
Κορεσμένα (g)	24	51	18
Trans (g)	ίχνη	3 (κατά μ.ο.)	ίχνη
Μονοακόρεστα (g)	37,3	24	28
Πολυακόρεστα, (εκ των οποίων) (g)	18,6	4	14
ω-3 (g)	4	0	3
ω-6 (g)	14,6	1	11
Νάτριο (g)	0,12	0,078	0,12
Βιταμίνη A (μg)	800 (100% ΣΗΠ*)	985 (123% ΣΗΠ*)	800 (100% ΣΗΠ*)
Βιταμίνη D (μg)	7,5 (150% ΣΗΠ*)	0,8	7,5 (150% ΣΗΠ*)
Βιταμίνη (mg)	18 (180% ΣΗΠ*)	1,7	18 (180% ΣΗΠ*)
Χοληστερόλη (mg)	0	230	0

Σύγκριση λιπαρών Μαργαρίνης & Βουτύρου

