

## Мука кама

Масса нетто 250 г

47400064080247

Состав: рожь, пшеница, ячмень, горох

Мука (порошок) *кама* представляет собой обогащённый пищевыми волокнами и минеральными веществами продукт, являющийся источником определённых витаминов группы В. Способ приготовления: 3–4 ч.л. муки *кама* (25 г) смешайте с 1 стаканом пахты, кефира, йогурта или простокваши. Добавьте сахар и соль по вкусу. Продукт можно использовать для приготовления сепиков и полезных для здоровья десертов.

Хранить в сухом месте при температуре +15...+25°C

Изготовлено в Эстонии, в ЕС

	В 100 г продукта в среднем содержится		В 1 порции продукта в среднем содержится	
		% от RDA**	~4 полных ч.л.~25 г	% от GDA*
энергетическая ценность, кДж/кКал	1515 / 362		379 / 90,5	5
белки, г	13,8		3,5	7
углеводы, г	63,6		15,9	6
из которых сахара, г	1,0		0,3	<1
жиры, г	2,7		0,7	1
из которых насыщенные жирные кислоты, г	0,4		0,1	<1
пищевые волокна, г	14,1		3,5	14
натрий, г	0,04		0,01	<1
тиамин (витамин В <sub>1</sub> ), мг	0,51	46	0,13	
ниацин (витамин В <sub>3</sub> ), мг	3,0	18	0,75	
пантотеновая кислота (витамин В <sub>5</sub> ), мг	1,5	25	0,38	
фосфор, мг	340	48	85	
магний, мг	115	30	28,75	
железо, мг	8	57	2	

В 1 упаковке 10 порций

кКал 90,5 г 5 %	сахаров 0,30 г < 1 %	жиров 0,7 г < 1%	насы- щенных жирных кислот 0,10 г < 1%	натрия 0,01 г <1%	пищевых волокон 3,5 г 14 %
-----------------------	----------------------------	------------------------	---	-------------------------	-------------------------------------

\* GDA - % от рекомендуемой суточной нормы для взрослого (основывается на потребности в энергии 2000 кКал)

\*\* RDA - % от рекомендуемой суточной нормы для взрослого