

## Mee toitaineline koostis

Järgnevalt tabelist saad täpselt teada, missuguseid toitaineid sisaldab 100 grammi mett. Hea on teada, et 1 dl = 140 g; 1 sl = 30 g; 1 tl = 10 g mett.

Toitaine	Kogus
Energia (sh kiudained)	1380.0 kj
Energia (sh kiudained)	330.0 kcal
Süsivesikud, imenduvad	80.8 g
Rasvad	0.0 g
Valgud	0.5 g
Alkohol	0.0 g
Vesi	18.0 g
Tuhk	0.2 g
Süsivesikud, kokku	80.8 g
Kiudained	0.0 g
Tärklis	0.0 g
Sahharoos	1.5 g
Laktoos	0.0 g
Maltoos	0.0 g
Glükoos	37.9 g
Fruktoos	41.4 g
Galaktoos	0.0 g
Rasvhapped, kokku	0.0 g
Küllastunud rasvhapped	0.0 g
Monoküllastumata rasvhapped	0.0 g
Polüküllastumata rasvhapped	0.0 g
Transrasvhapped	0.0 g
Palmitiinhape (C16)	0.0 g
Steariinhape (C18)	0.0 g
Linoolhape (C18:2)	0.0 g
Linoleenhape (C18:3)	0.0 g
Kolesterool	0.0 mg
Naatrium	2.2 mg
Kaalium	60.0 mg
Kaltsium	5.0 mg
Magneesium	3.0 mg
Fosfor	7.0 mg
Raud	0.5 mg
Tsink	0.1 mg
Vask	0.0 mg
Mangaan	0.37 mg
Jood	1.0 µg
Seleen	0.0 µg
Kroom	5.0 µg
Nikkel	9.0 µg
Vitamiin A	0.0 RE
Retinool	0.0 µg
Beeta-karoteeni ekvivalent	0.0 BCE
Vitamiin D	0.0 µg
Vitamiin D3	0.0 µg
Vitamiin E	0.0 αTE
Vitamiin K	0.0 µg
Vitamiin B1	0.01 mg
Vitamiin B2	0.04 mg
Niatsiini ekvivalent, kokku	0.3 NE
Niatsiin	0.3 mg
Niatsiini ekviv. trüptofaanist	0.0 mg
Pantoteenhape	0.07 mg
Vitamiin B6	0.02 mg
Biotiin	0.0 µg
Folaadid	0.0 µg
Vitamiin B12	0.0 µg
Vitamiin C	4.0 mg
Soola ekvivalent	5.5 mg