**4. Välipala**

**4. A  Teksti: Välipalojen ravintosisältö**

| Maustettu rahka |
| --- |
| **Ravintosisältö 100 g:ssa (prk 200 g)** |
| Energia | 650 kJ / 160 kcal |
| Rasva | 7 g |
| Tyydyttyneet rasvat | 4,1 g |
| Hiilihydraatit– josta sokereita | 16 g |
| 16 g |
| Ravintokuitu | 1 g |
| Proteiini | 7,2 g |
| Suola | 0,10 g |
| Laktoosia | 0 g |

| Välipalapatukka |
| --- |
| **Ravintosisältö 100 g:ssa (kpl 50 g)** |
| Energia | 1 582 kJ / 376 kcal |
| Rasva | 11,4 g |
| Tyydyttyneet rasvat | 6,2 g |
| Hiilihydraatit– josta sokereita | 40 g |
| 20,4 g |
| Ravintokuitu | 0,8 g |
| Proteiini | 34 g |
| Suola | 0,6 g |

| Juotava välipala (40 % mustikkaa) |
| --- |
| **Ravintosisältö 100 g:ssa (prk 100 ml)** |
| Energia | 221 kJ / 53 kcal |
| Rasva | 0,5 g |
| Tyydyttynyt rasva | 0,01 g |
| Hiilihydraatit– josta sokereita | 10,7 g |
| 9,9 g |
| Ravintokuitu | 2,7 g |
| Proteiini | 0,3 g |
| Suola | 0,002 g |
| Maidoton, gluteeniton |  |

| Välipalakeksi |
| --- |
| **Ravintosisältö 100 g:ssa (kpl 30 g)**  |
| Energia | 1 880 kJ / 450 kcal |
| Rasva | 18,0 g |
| Tyydyttynyt rasva | 6,0 g |
| Hiilihydraatit– josta sokereita | 58,0 g |
| 21,0 g |
| Ravintokuitu | 10,0 g |
| Proteiinia | 9,0 g |
| Suola | 1,0 g |

Lähde: Tuotteiden pakkausmerkinnät. Viitattu 15.3.2019. Muokkaus: YTL.