

Nutricionističke vrijednosti jednog obroka u vegetarijanskom restoranu Vegehopp

| Hranjiva tvar | preporučena dnevna količina ili DRI | srednja vrijednost jednog obroka | % preporučene dnevne količine |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| | RH pravilnik (označavanje) | | dnevne količine |
| Energetska vrijednost (kcal/ kJ) | | 842 / 3523 | |
| Proteini (g) | 46-56 (~1g/kg) | 43,66666667 | >50 (78-95) |
| Ugljikohidrati (g) | Min 130 | 88 | |
| Šećeri (g) | | 16,66666667 | |
| Vlakna (g) | 25-38 | 17 | 45-68 |
| Masti (g) | 20-35 | 34,33333333 | |
| Zasićene masti (g) | <7% kcal | 4,116666667 | |
| Omega 3 (mg) | 250 | 70 | 28 |
| Kolesterol (mg) | | 0 | |
| Fitosteroli (mg) | | 36,66666667 | |
| % energije iz proteina | 17-20 | 21,33333333 | |
| % energije iz ugljikohidrata | 45-60 | 41,33333333 | |
| % energije iz masti | 20-35 | 37,33333333 | |
| Vitamini | | | |
| Vitamin A (µg) | 800 | 622 | 77,75 |
| Vitamin C (mg) | 80 | 96 | 120 |
| Tiamin (mg) | 1,1 | 0,436666667 | 39,6969697 |
| Riboflavin (mg) | 1,4 | 0,406666667 | 29,04761905 |
| Niacin (mg) | 16 | 5,513333333 | 34,45833333 |
| Pantotenska kiselina (mg) | 6 | 1,27 | 21,16666667 |
| Vitamin B6 (mg) | 1,4 | 0,746666667 | 53,33333333 |
| Folna kiselina (µg) | 200 | 272 | 136 |
| Vitamin B12 (µg) | 2,5 | 0,013333333 | 0,533333333 |
| Biotin (µg) | 50 | 100 | 200 |
| Vitamin D (µg) | 5 | 0,046666667 | 0,933333333 |
| Vitamin E mg | 12 | 6,823333333 | 56,86111111 |
| Vitamin K (µg) | 75 | 156 | 208 |
| Mineralne tvari | | | |
| Željezo (mg) | 14 | 11,4 | 81,42857143 |
| Kalcij (mg) | 800 | 336,3333333 | 42,04166667 |
| Fosfor (mg) | 700 | 533 | 76,14285714 |
| Magnezij (mg) | 375 | 133 | 35,46666667 |
| Kalij (mg) | 2000 | 1508,666667 | 75,43333333 |
| Cink (mg) | 10 | 2,56 | 25,6 |
| Bakar (mg) | 1 | 0,793333333 | 79,33333333 |
| Mangan (mg) | 2 | 1,656666667 | 82,83333333 |
| Selen (µg) | 55 | 18,43333333 | 33,51515152 |

**Usporedba prosječnog Vegehopovog menija
s prosječnim obrokom brze hrane slične energetske vrijednosti**

| | Vegehopov meni | Obrok brze hrane |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Energetska vrijednost (kcal/ kJ) | 842 / 3523 | 838 |
| Bjelančevine (g) | 44 | 25 |
| Ugljikohidrati (g) | 88 | 106 |
| Od toga šećeri (g) | 17 | 45 |
| Od toga vlakna (g) | 17 | 6 |
| Masti (g) | 34 | 35 |
| Omega-3 masne kiseline (mg) | 70 (28%)* | |
| Vitamin A (µg) | 622 (78%)* | 227 |
| Vitamin C (mg) | 96 (120%)* | 22 |
| Tiamin (mg) | 0,4 (40%)* | |
| Riboflavin (mg) | 0,4 (29%)* | |
| Niacin (mg) | 5,5 (34%)* | |
| Pantotenska kiselina (mg) | 1,3 (21%)* | |
| Vitamin B6 (mg) | 0,75 (53%)* | |
| Folna kiselina (µg) | 272 (136%)* | |
| Biotin (µg) | 100 (200%)* | |
| Vitamin E (mg) | 6,8 (57%)* | |
| Vitamin K (µg) | 156 (208%)* | |
| Željezo (mg) | 11 (81%)* | 6 |
| Kalcij (mg) | 336 (42%)* | 310 |
| Fosfor (mg) | 533 (76%)* | |
| Magnezij (mg) | 133 (35%)* | |
| Kalij (mg) | 1509 (75%)* | |
| Cink (mg) | 2,6 (26%)* | |
| Bakar (mg) | 0,8 (79%)* | |
| Mangan (mg) | 1,7 (83%)* | |

*Postotak preporučene dnevne količine prema Pravilniku o navođenju hranjivih vrijednosti hrane (NN, 29/09)

komentar:

Vegehop obroci nutritivno su uravnoteženi i daju dugi osjećaj sitosti, a oko 20 % energetske vrijednosti potječe od bjelančevina.

Vegehop prosječni obrok zadovoljava barem 50 % dnevnih potreba odrasle osobe za bjelančevinama i prehrambenim vlaknima, ovisno o spolu, tjelesnoj građi i aktivnosti.

Obroci zadovoljavaju oko trećinu potreba za omega-3 masnim kiselinama, a siromašni su zasićenim mastima i ne sadrže kolesterol.

Obroci sadrže značajnu količinu mineralnih tvari, osobito željeza, bakra, mangana, fosfora i kalija, kao i vitamina od kojih se ističe udjel vitamina C, folata, vitamina A i biotina.

dr.sc. Dubravka Novotni