



Canasta 5: Germen de trigo (300 gr.) y 4 unidades de barra energética (25)

GERMEN DE TRIGO



Información Nutricional

Porción: 2 cucharaditas (11.5 gr.)

Propiedades: Contiene fibra, ácido fólico y es energética

Formas de Uso: Consumir con yogurt, ensaladas de frutas, jugos, galletas y con leche.

Nutrient	Units	Value
Water	g	1.28
Energy	kcal	41
Energy	kJ	173
Protein	g	2.66
Total lipid (fat)	g	1.12
Ash	g	0.48
Carbohydrate, by difference	g	5.96
Fiber, total dietary	g	1.5
Calcium, Ca	mg	4
Iron, Fe	mg	0.72
Magnesium, Mg	mg	27
Phosphorus, P	mg	97
Potassium, K	mg	103
Sodium, Na	mg	1
Zinc, Zn	mg	1.41
Copper, Cu	mg	0.092
Manganese, Mn	mg	1.530
Selenium, Se	mcg	9.1
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0
Thiamin	mg	0.216
Riboflavin	mg	0.057
Niacin	mg	0.783
Pantothenic acid	mg	0.260
Vitamin B-6	mg	0.150
Folate, total	mcg	32
Folic acid	mcg	0
Folate, food	mcg	32
Folate, DFE	mcg DFE	32