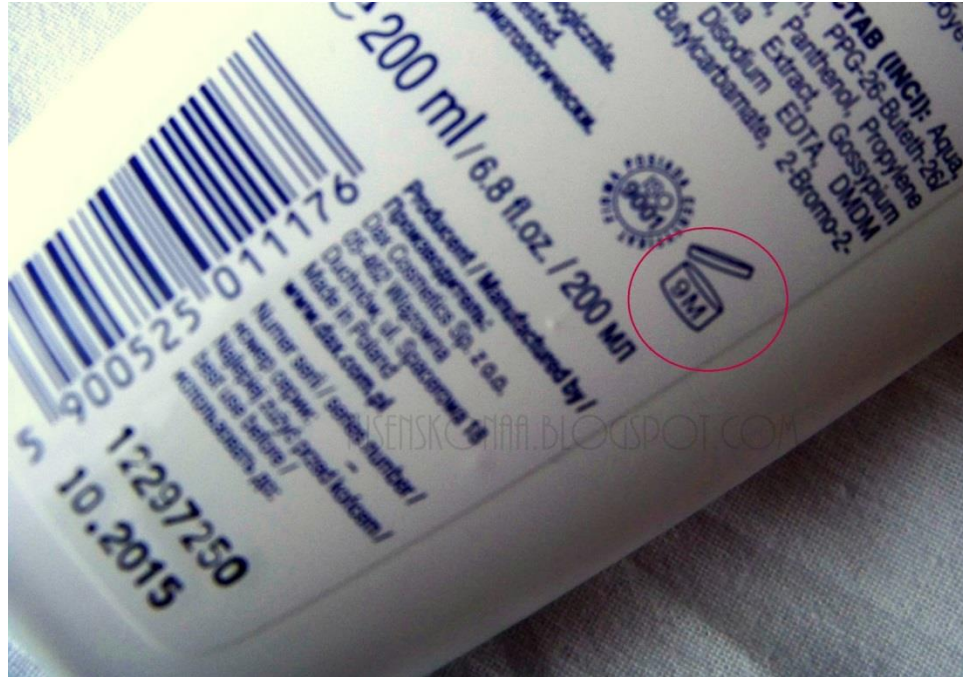


# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

DATA WAŻNOŚCI



<https://www.youtube.com/watch?v=pTKPi9y2Ztg>



# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

**NIE MARNUJE**

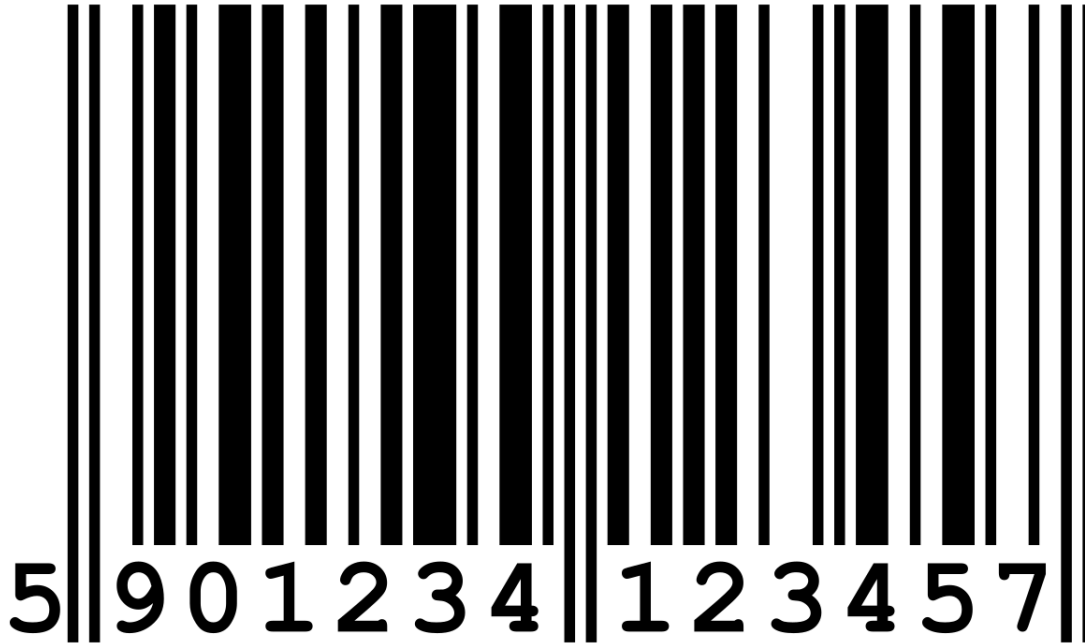


<https://www.youtube.com/watch?v=v34LK0orXo>



# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

**KODY KRESKOWE**



# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

JAK CZYTAĆ ETYKIETY

**Skład produktu**

Czekolada. Składniki: miazga kakaowa, cukier, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (11,7%), tłuszcz kakaowy, emulgatory (lecytyna sojowa, E 476), aromat. Masa kakaowa minimum 60%. Może zawierać śladowe ilości orzeszków arachidowych, orzechów laskowych i mleka.

**Wartość odżywcza, kalorie**

Wartość odżywcza	w 100 g produktu	w porcji - 4 kostki (15 g)
Wartość energetyczna (energia)	2143 kJ / 515 kcal	321 kJ / 77 kcal
Białko	8,3 g	1,2 g
Węglowodany	41,1 g	6,2 g
- w tym cukry	37,1 g	5,6 g
Tłuszcz	32,2 g	4,8 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	19,3 g	2,9 g
Błonnik pokarmowy	11,4 g	1,7 g
Sód	0 g	0 g

**Warunki przechowywania**

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu. Najlepiej spożyć przed końcem / Nr partii:

**Data ważności**

062014  
1217221531

**Jedna porcja (4 kostki/15 g) zawiera:**

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
77	5,6 g	4,8 g	2,9 g	0 g
4%	6%	7%	15%	0%

**GDA**

Masa netto: **90 g e**

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej\*  
\* Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.  
Opakowanie 90 g zawiera 6 sugerowanych porcji produktu.



# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

<https://www.youtube.com/watch?v=R7S1GY6xwKQ>

EKSPERYMENT





# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

<https://www.youtube.com/watch?v=VqagXf6zxtk>

QUIZ

MEGA  
DYSKONT.PL



<https://www.youtube.com/watch?v=tWcTeSC3aXU>



# TRENING EKONOMICZNO BUDŻETOWY

DIETA

