

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ανά 100g
Ενέργεια	1654kJ 392kcal
Λιπαρά εκ των οποίων κορεσμένα	6,7g 3,9g
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	70,2g 16,3g
Εδώδιμες ίνες	7,9g
Πρωτεΐνες	8,8g
Αλάτι	0,94g

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ		
	100 ml περιέχουν:	Δύο ποτήρια (500 ml) περιέχουν από τη Συνιστώμενη Ημερήσια Ποσότητα το:
• ΕΝΕΡΓΕΙΑ	46.7 Kcal	
• ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3.3 g	
• ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4.7 g	
• ΛΙΠΑΡΑ	1.5 g	

Περιεκτικότητα διαλύματος

1. Περιεκτικότητα % w/w

- Στα εκατό βάρος προς βάρος (w: weight)
- π.χ. 40g κακάο περιέχονται σε 100g σοκολάτας

40% w/w

- Ορισμός σελ. 35



Μέση ανάλυση		Ανά 100g	%ΔΤΑ*
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	kcal/kJ	423/1768	
ΛΙΠΑΡΑ	g	10	
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	g	4	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	g	68	
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	g	35	
ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ	g	2,5	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	g	14	
ΑΛΑΤΙ	g	0,3	

10% w/w

14% w/w

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ανά 100 γραμ.
προϊόντος



Ανά μερίδα (30 γραμ.)
προϊόντος

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ 376 kcal	478 kJ 113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.	3,9 γραμ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.	23,4 γραμ.
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.	0,9 γραμ.
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

3% w/w

2. Περιεκτικότητα % w/v

- Στα εκατό βάρος προς όγκο (w: weight, v: volume)
- π.χ. 1,5g λιπαρών περιέχονται σε 100ml γάλατος

1,5% w/v

- Ορισμός σελ. 37

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ		
	100 ml περιέχουν:	Δύο ποτήρια (500 ml) περιέχουν από τη Συνιστώμενη Ημερήσια Ποσότητα το:
• ΕΝΕΡΓΕΙΑ	46.7 Kcal	
• ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3.3 g	
• ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4.7 g	
• ΛΙΠΑΡΑ	1.5 g	

	Γραμμάρια ζάχαρης στα 100 ml
Old Jamaica Ginger Beer	16
Rockstar	12.68
Mountain Dew energy	12
Coca-Cola Cherry	11.2
Red Bull	11
Pepsi	10.6
Coca-Cola	10.6
Monster energy	10.6
Seven up	10.6
Feel Good Canberry & Lime	6.9
Fanta	6.9
Sprite	6.6
Gatorade Lemon-Lime	5.9

11% w/v

10,6% w/v

6,9% w/v

6,6% w/v

3. Περιεκτικότητα % v/v

- Στα εκατό όγκο προς όγκο (v: volume)
- π.χ. 4,5ml αλκοόλ περιέχονται σε 100ml ποτού

4,5% v/v

- Ορισμός σελ. 38



Παρατηρήσεις

- Στα υγρά διαλύματα όπου η διαλυμένη ουσία είναι στερεή ή υγρή, χρησιμοποιούνται οι περιεκτικότητες % w/w ή % w/v.
- Στα διαλύματα αλκοόλης (ποτά) και στα αέρια διαλύματα (ατμοσφαιρικός αέρας) χρησιμοποιείται η περιεκτικότητα % v/v.

Αλκοολούχο ποτό περιεκτικότητας 12% v/v

ή

12° (αλκοολικών βαθμών)

ή

12% vol

