

# Kostka Przyprawowa PKU

- Jedno ziarenko czarnego pieprzu ma ok 0,1 g i zawiera 0,01 g białka. Przy założeniu, że 1 g białka = 45 mg Phe, to 1 ziarenko ma 0,45 mg Phe. W ten sposób przeliczono zawartość Phe we wszystkich porcjach przypraw, korzystając z zawartości białka w porcji łyżeczki wg USA (dane amerykańskie).

1 g B = 45 mg Phe  
●=0,1g

**Phe**  
w 1 łyżeczce 5ml  
50 przypraw  
w PKU

B=białko  
●=0,45 g B projekt: Renata Moczynska

zawartość białka wg USA 2018  
"U.S. Department of Agriculture"

Wanilia 4,2 g	Phe 0
Sól 6 g, Cukier 6 g	Phe 0

łyżeczka (5ml) zawiera:	Phe(mg)
Papryka pasilla 1szt, 7g	38,7
Koziradka nasiona 3,7 g	38,25
Gorczyca nasiona G 2g	23,4
Czosnek proszek 3,1 g	22,95
Kminek nasiona 2,1 g	18,9
Kumin N, Anyż N 2,1 g	16,65
Chili proszek 2,7 g	16,2
Estragon G 1,6 g	16,2
Koper nasiona N 2,1 g	15,3
Papryka G 2,3 g	14,85

łyżeczka (5ml) zawiera:	Phe(mg)
Bazylija SG 1,4 g	14,4
Koper ogrodowy cały 2g	14,4
Pieprz czarny cały 2,9 ●	13,5
Curry proszek 2 g	13,5
Kurkuma 3 g	13,05
Pomidor 1 kawałek 2 g *	12,6
Papryka chili red 15 g	12,25
Cebula proszek 2,4 g	11,25
Pieprz biały G 2,4 g	11,25
Pieprz czarny G 2,3 g	10,8

łyżeczka (5ml) zawiera:	Phe(mg)
Pieprz czerwony G 1,8 g	9,9
Kardamon G 2 g	9,9
Kolendra nasiona 1,8 g	9,9
Koperek S 1 g	9
Bazylija S 0,7 g	7,2
Oregano SG 1,8g	7,2
Imbir proszek G 1,8 g	7,2
Estragon liście 0,6 g	6,3
Trybula S 0,6 g	6,3
Pietruszka liście 0,5 g	5,85

łyżeczka (5ml) zawiera:	Phe(mg)
Gałka muskat. G 2,2g	5,85
Goździki G 2,1 g	5,85
Tymianek SG 1,4 g	5,85
Kolendra S liście 0,6 g	5,85
Ziele angielskie G 1,9 g	5,4
Kwiat gałki muskat. 1,7g	4,95
Mięta S 0,5 g	4,5
Cynamon G 2,6 g	4,5
Cząber G 1,4 g	4,05
Oregano, Tymianek 1 g	4,05

łyżeczka (5ml) zawiera:	Phe(mg)
Bazylija 5 liści 2,5g	3,6
Majeranek S 0,6 g	3,6
Szafran 0,7 g	3,6
Szałwia G 0,7 g	3,15
Rozmaryn S 1,2 g	2,7
Liść laurowy 0,6 g krusz	2,25
Imbir korzeń sur. 2 g	1,8
Tymianek 0,8 g	0,9
Rozmaryn 0,7 g	0,9
Mięta 2 liście(L) 0,3 g	0,45

**legenda koloru frontów:**  
na czerwono-  
inne porcje niż łyżeczka

**legenda kolorów rubryk:**  
świeże zioła  
zioła sproszkowane  
nasiona całe

**legenda skrótów:**

G - ground (zmielone)

S - suszone

L - liście

N - nasiona

sur.-surowy

Phe - fenyloalanina

B - białko

g - gram

ml - mililitr

muskat. - muskatołowej

\*pomidor suszony 1 kawałek 2 g