



LÉČIVÉ POTRAVINY 01. 03. 2018

Výživové hodnoty borůvek

Kalorie: 54 kcal Bílkoviny: 0,69 g Sacharidy 11,46 g Tuky 0,61 g Vláknina: 4,9 g

Borůvky obsahují pestrou škálu **vitamínů** - vitamín A, B1, B2, B3, B5, B6, B7 a B9, tělu prospívají také vitamínem C a E. **Bohaté jsou i na minerální látky a stopové prvky.** Mají v sobě draslík, hořčík, sodík, vápník a fosfor, dále obsahují mangan, jód, zinek a železo.

Energetická hodnota na 100 gramů borůvek:

Kalorie: **54 kcal**

Bílkoviny: **0,69 g**

Sacharidy **11,46 g**

Tuky **0,61 g**

Vláknina: **4,9 g**