



LÉČIVÉ POTRAVINY 24. 04. 2018

Výživové hodnoty chilli

Jelikož se jedná o dochucovadlo a koření, velmi špatně se popisují výživové hodnoty v chilli obsažené. Deset gramů těchto plodů má okolo 4 kalorií,...

Jelikož se jedná o dochucovadlo a koření, velmi špatně se popisují výživové hodnoty v chilli obsažené. Deset gramů těchto plodů má **okolo 4 kalorií**, což představuje zanedbatelné množství. Ideálně by se mělo **konzumovat asi 400 mg týdně**, což odpovídá čtyřem průměrným papričkám. Tato dávka odpovídá **30 % doporučené denní dávky (DDD) vitamínu C** a **10% DDD vitamínu A**. Chilli papričky vyvolávají pocit sytosti a snižují chuť na sladká či tučná jídla.