LÉČIVÉ POTRAVINY 31. 08. 2017

Výživové hodnoty jablek

Jablka jsou přírodním zdrojem všech důležitých látek, které jsou potřebné pro správný růst a vývoj. Jsou také velmi důležitým zdrojem vitamínů a...

Živiny obsažené v jablkách

Jablka jsou přírodním zdrojem všech důležitých látek, které jsou potřebné pro správný růst a vývoj. Jsou také velmi důležitým zdrojem vitamínů a minerálů. V tabulce si můžete prohlédnout obsah živin ve **100 g jablka**.

Energie (kJ)	**246**
Energie (kcal)	**59**
Sacharidy	**12,1 g**
Bílkoviny	**0,2 g**
Tuky	**0,4 g**
A	**53 IU**
B1	**0,01 mg**
B2	**0,01 mg**
B3	**0,1 mg**
B5	**0,06 mg**
B6	**0,048 mg**
C	**6 mg**

Obsah organických kyselin se liší podle odrůd. Nejvíce převládá samozřejmě kyselina jablečná, po ní následují kyseliny citrónová, jantarová, mléčná a salicylová. Tyto látky chrání střevní flóru a **zabraňují kvašení ve střevech**.