



LÉČIVÉ POTRAVINY 18. 05. 2018

Výživové hodnoty jáhel

Energie: 118,9 kcal Bílkoviny: 4 g Sacharidy: 24 g Tuky: 1 g

Jáhly jsou výživné a plné prospěšných látek. Jsou bohaté především na minerály. Najdeme v nich **zinek, fosfor, železo, draslík, měď a hořčík**. Obsahují také **vlákninu**. Dodají nám i **vitamín B1** a **B2**. Z těchto látek mají jáhly vysoký podíl zejména železa, vitamínu B a fosforu.

Energetická a výživová hodnota na 100 g vařených jáhel:

Energie:	118,9 kcal
Bílkoviny:	4 g
Sacharidy:	24 g
Tuky:	1 g