



LÉČIVÉ POTRAVINY 13. 10. 2017

## Výživové hodnoty lilku

**Lilek se považuje za vhodnou potravinu při hubnutí, protože má velmi nízkou kalorickou hodnotu, jen 24,31 kcal na 100 gramů. Ze 100 gramů lilku...**

Lilek se považuje za vhodnou potravinu při hubnutí, protože má **velmi nízkou kalorickou hodnotu**, jen 24,31 kcal na 100 gramů. Ze 100 gramů lilku využijete 1,19 gramů bílkoviny, 4,45 gramů sacharidů a zanedbatelných 0,2 gramů tuku. Veškerá zbylá hmota je tvořena pouze vodou.