



LÉČIVÉ POTRAVINY 21. 03. 2019

Výživové hodnoty rebarbory

Energie: 21 kcal Bílkoviny: 0,9 g Sacharidy: 3 g Tuky: 0,2 g Vláknina: 1,8 g

V rebarboře najdeme **vitamín A, K, C, D** a **komplex vitamínu B**. Rebarbora je bohatým zdrojem **vápníku, železa a hořčíku**. Další obsažené minerální látky jsou **draslík, fosfor a sodík**. Rebarbora má ale i další velmi prospěšné organické látky. Jsou to **flavonoidy**, jako je například **betakaroten, lutein a zeaxanthin**.

Energetická a výživová hodnota 100 g čerstvé rebarbory:

Energie: **21 kcal**

Bílkoviny: **0,9 g**

Sacharidy: **3 g**

Tuky: **0,2 g**

Vláknina: **1,8 g**