



## Výživové hodnoty švestek

**Energie: 62,5 kcal Tuky: 0,16 g Sacharidy: 15 g Bílkoviny: 0,65 g  
Vláknina: 2 g**

Švestky jsou cenným zdrojem vitamínů, obsahují **celý komplex vitamínů B**, zejména pak **B12**. Dále mají vitamíny **A, C, D, E** a **K**. Také jsou zdrojem **biotinu** a **kyseliny listové**. Z minerálních látek nám poskytují **hořčík, vápník, jód, draslík, fosfor, sodík, molybden, měď, fluor, železo, mangan, pektin, chrom, kobalt, selen** a **zinek**. Slupka švestky obsahuje **nenasyčené mastné kyseliny**.

### Výživová hodnota 100 g syrových švestek:

Energie:	<b>62,5 kcal</b>
Tuky:	<b>0,16 g</b>
Sacharidy:	<b>15 g</b>
Bílkoviny:	<b>0,65 g</b>
Vláknina:	<b>2 g</b>