LÉČIVÉ POTRAVINY 29. 08. 2017

Výživové hodnoty citrónu

První, co každého napadne, když se řekne citrón, je vysoký obsah vitamínu C. Na 100 g citrónu náleží až 58 mg tohoto zázračného vitamínu! Citrón…

Živiny obsažené v citrónech

První, co každého napadne, když se řekne citrón, je vysoký obsah vitamínu C. Na **100 g citrónu** náleží až 58 mg tohoto zázračného vitamínu! Citrón obsahuje také vitamín B6, toho je v něm ale podstatně méně (0,11 mg/100 g). Pro citrón je specifická jeho kyselá chuť, kterou způsobuje kyselina citrónová. Velmi důležité jsou i flavonoidy, které mají antioxidační účinky. V tabulce vidíte další látky obsažené ve 100 g citrónu.

Látka	Množství
Voda	**86 g**
Bílkoviny	**1,0 g**
Tuky	**0,3 g**
Cukry	**3,2 g**
Energie	**79 kJ**
Na	**5 mg**
K	**150 mg**
Ca	**85 mg**
Mg	**12 mg**
P	**18 mg**
Karoten	**0,018 mg**