



Výživové hodnoty vajec

Vejce patří mezi potraviny s nejvyváženějším obsahem nutričních látek vůbec. Mezi nejdůležitější látky patří bílkoviny a lipidy. Proteiny jsou ve...

Vejce patří mezi potraviny s nejvyváženějším obsahem nutričních látek vůbec. Mezi nejdůležitější látky patří **bílkoviny a lipidy**. Proteiny jsou ve vejcích daleko významnější, než třeba v mase nebo mléce. Důležitou součástí jsou také vitamíny a minerální látky. Z minerálních látek zde najdeme hlavně **železo, draslík, fosfor, zinek a selen**.

Složka	Množství v %
voda	65,6
sušina	64,4
proteiny	12,1
lipidy	10,5
sacharidy	0,9
minerální látky	10,9