


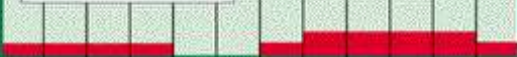


















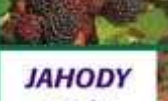


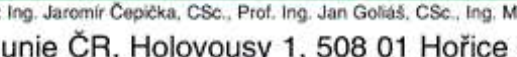


OBSAH VITAMINŮ A MINERÁLNÍCH LÁTEK V ČESKÉM OVOCI

OVOCNÉ PLODY Ø ROČNÍ SPOTŘEBA: 70 kg/osoba z toho: 43 kg ovoce mírného pásma		KONZUMACE V MĚSÍCÍCH ROKU												OBSAH VITAMINŮ A MINERÁLNÍCH LÁTEK V 1 kg OVOCE	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
JABLKA 22 kg		Energie: 2550 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	48 mg
														Draslík	1240 mg
														Vitamin B ₆	0,41 mg
HRUŠKY 1,8 kg		Energie: 2760 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	28 mg
														Draslík	1140 mg
														Vitamin B ₆	1,14 mg
TŘEŠNĚ 1,1 kg		Energie: 2680 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	94 mg
														Draslík	2020 mg
														Fosfor 230 mg	Železo 5,9 mg
VIŠNĚ 0,5 kg		Energie: 2090 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	52 mg
														Draslík	1950 mg
														Fosfor 250 mg	Železo 5,3 mg
MERUŇKY 1,1 kg		Energie: 2390 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	65 mg
														Vitamin A	8,4 mg
														Draslík 2780 mg	Železo 9 mg
BROSKVE 3,2 kg		Energie: 2190 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	102 mg
														Draslík	2030 mg
														Vitamin B ₆	0,95 mg
ŠVESTKY, SLÍVY 3,7 kg		Energie: 2330 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	70 mg
														Draslík	2540 mg
														Hořčík 130 mg	Železo 6 mg
ČERVENÝ RYBÍZ 0,9 kg		Energie: 1570 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	330 mg
														Draslík	2000 mg
														Vápník 280 mg	Železo 12 mg
ČERNÝ RYBÍZ 0,5 kg		Energie: 1940 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	1600 mg
														Draslík	2900 mg
														Vápník 419 mg	Železo 9 mg
ANGREŠT 0,4 kg		Energie: 2070 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	244 mg
														Draslík	1900 mg
														Vápník 340 mg	Železo 5 mg
MALINY 0,3 kg		Energie: 2300 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	225 mg
														Draslík	1810 mg
														Vápník 410 mg	Železo 10 mg
OSTRUŽINY 0,2 kg		Energie: 2000 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	180 mg
														Draslík	1700 mg
														Vápník 400 mg	Železo 60 mg
JAHODY 1,8 kg		Energie: 1800 kJ.kg ⁻¹												Vitamin C	618 mg
														Draslík	1510 mg
														Vápník 310 mg	Železo 9 mg



Zpracoval: Ing. Jaromír Čepička, CSc., Prof. Ing. Jan Goliáš, CSc., Ing. Martin Ludvík

Ovocnářská unie ČR, Holovousy 1, 508 01 Hořice v Podkrkonoší
Tel./fax: 493 692 827, e-mail: unie@mbox.vol.cz, www.ovocnarska-unie.cz

Tisk a sazba: Tiskárna Sládek Znojmo, tel. 515 225 530

