

SLOŽKA	JABLKA	HRUŠKY	TŘEŠNĚ	MERUŇKY	BROSKVE	VIŠNĚ	ŠVESTKY
Energie kJ.kg⁻¹	2 550	2 760	2 680	2 390	2 190	2 090	2 830
Základní složky g.kg⁻¹							
Voda	790	775	822	833	805	838	806
Sušina	210	225	178	167	195	162	194
Bílkoviny	4	5	9	10	8	8	8
Lipidy	3,7	4	5	3	2	4,4	3,3
Sacharaidy	144	158	147	134	125	126	162
Popeloviny	3,7	3,4	4,9	6,5	5	4,5	4,7
Vláknina	18	24	5	10	14	7	15
Minerální látky mg.kg⁻¹							
Ca	90	140	190	170	180	186	170
Na	17	19	49	91	10	64	20
Mg	58	94	94	111	90	133	177
P	100	110	230	253	220	250	232
Fe	7,1	7,3	5,9	9	12,1	5,3	10,5
K	1 240	1140	2020	2 420	2030	1950	1990
S	144	50	200	60	60	92	160
Vitamíny mg.kg⁻¹							
A - karotén	0,27	0,18	1,62	8,43	2,31	1,55	1,88
C – kys. askorbová	48	28	94	65	102	52	114
B1 - thiamin	0,5	0,42	0,37	0,4	0,25	0,29	0,71
B2 - riboflavin	0,46	0,68	0,6	0,54	0,53	0,38	0,48
B6 - pyridoxin	0,41	1,14	0,42	0,8	0,95	0,45	0,8
E - tokoferol	4,9	5	2,6	-	-	-	2,8
H - biotin	0,012	0,002	0,004	-	0,002	-	-
Kys. pantotenová	0,6	0,7	2,6	2,7	1,7	-	1,8
PP - niacin	1	0,9	3,1	6,7	7,9	2,4	5
Koeficient jedlého podílu	0,89	0,91	0,89	0,83	0,91	0,87	-
Obsah pektinových látek	-	-	-	-	-	-	-
Obsah org. kyselin	-	-	-	-	-	-	-

SLOŽKA	ANGREŠT	JAHOODY	MALINY	OSTRUŽINY	RYBÍZ ČERV.	RYBÍZ ČER.	RYBÍZ BÍLÝ
Energie kJ.kg⁻¹	2 070	1 800	2 300	2 000	1 570	1 940	1 120
Základní složky g.kg⁻¹							
Voda	856	880	844	850	846	806	833
Sušina	144	120	156	150	154	194	167
Bílkoviny	9	9	10	12	11	13	13
Lipidy	5	6	8	8	3	3	3
Sacharaidy	106	88	116	120	138	164	56
Popeloviny	4,5	5,7	4,6	5	6,6	7	6,3
Vláknina	28	13	52	40	47	56	40
Minerální látky mg.kg⁻¹							
Ca	340	310	410	400	280	220	419
Na	220	30	58	30	17	20	29
Mg	130	132	180	200	99	130	168
P	360	311	438	300	320	280	586
Fe	5	9,3	10,5	60	12,1	9	8,8
K	1 900	1510	1 810	1 700	2000	2500	2900
S	116	128	170	90	250	240	356
Vitamíny mg.kg⁻¹							
A - karotén	0,72	0,33	0,44	2,7	0,3	2,4	0,1
C – kys. askorbová	244	618	225	180	330	1600	400
B1 - thiamin	0,66	0,36	0,39	0,3	0,57	0,55	0,4
B2 - riboflavin	0,54	0,66	0,7	0,4	0,3	0,56	0,6
B6 - pyridoxin	0,8	0,57	0,57	0,5	0,45	0,78	0,5
E - tokoferol	4,2	2,8	4,8	3,5	1	9,7	1
H - biotin	5,0	0,011	0,019	0,04	0,026	0,024	0,026
Kys. pantotenová	2,86	4,4	2,4	2,2	5,8	3,9	0,6
PP - niacin	2	2,9	4	4	2,4	2,9	1
Koeficient jedlého podílu	0,91	0,95	1	1	0,97	0,98	0,96
Obsah pektinových látek	0,1 – 1,6 %		-	-			
Obsah org. kyselin	1-4 %		-	-			

SLOŽKA	JERABINY	ARONIE	SLÍVY	MIRABELK	NEKTARINKY	RENKLÓDY	KDOULE
Energie kJ.kg⁻¹	3 260	3 480	1 730	2 220	1 520	2 550	1 600
Základní složky g.kg⁻¹							
Voda	760	780	820	858	791	775	860
Sušina	240	220	180	142	209	225	140
Bílkoviny	10	17	5	7	12	8	4
Lipidy	3,2	7	-	1,9	1	1	4,2
Sacharaidy	226	170	96	128	80	97	124
Popeloviny	8	7	-	4,3	5	-	3,7
Vláknina	29	19	18	10	22	23	16
Minerální látky mg.kg⁻¹							
Ca	400	130	240	113	70	170	86
Na	330	-	20	30	10	10	102
Mg	50	-	110	141	100	80	73
P	138	830	160	230	220	230	129
Fe	12,6	12	4	4,7	4	4	10
K	2 330	2 680	2 900	2 160	1 700	3 100	2 010
S	-	-	60	84	100	160	-
Vitamíny mg.kg⁻¹							
A - karotén	12,6	-	2,95	-	0,58	0,95	0,28
C – kys. askorbová	600	44	50	68	370	50	100
B1 - thiamin	0,66	-	1	0,6	0,2	0,5	0,38
B2 - riboflavin	0,38	-	0,5	0,34	0,4	0,5	0,33
B6 - pyridoxin	-	-	0,5	-	0,3	0,5	0,5
E - tokoferol	20	1,44	7	-	-	7	-
H - biotin	-	-	-	-	0,002	-	0,001
Kys. pantotenová	-	-	2,7	-	1,6	2	-
PP - niacin	1,9	1,5	3	-	6	6	1,7
Koeficient jedlého podílu	-	-	-	-	0,89	-	0,69
Obsah pektinových látek	-	-	-	-	-	-	-
Obsah org. kyselin	-	-	-	-	-	-	-

SLOŽKA	MÍSPULE	MORUŠE	DRIN	RAKYTNÍK	BORŮVKA	BRUSINKY	BEZ
Energie kJ.kg⁻¹	1 780	1 520	1 640	2 100	2 750	2 550	2 000
Základní složky g.kg⁻¹							
Voda	745	850	870	895	850	847	800
Sušina	255	150	130	105	150	153	200
Bílkoviny	5	13	8	12	8	4	27
Lipidy	-	-	1,6	39	7	8	5
Sacharaidy	106	81	140	50	147	137	130
Popeloviny	-	-	6	6	4,9	2,1	7
Vláknina	92	15	14	20	22	15	60
Minerální látky mg.kg⁻¹							
Ca	300	360	460	420	180	160	250
Na	60	20	-	30	140	37	4
Mg	110	150	200	200	75	96	240
P	280	480	250	90	130	120	390
Fe	5	16	32,8	32	8,8	9,9	16
K	2 500	2 600	2 900	1 330	760	720	2 200
S	170	90	-	-	152	156	-
Vitamíny mg.kg⁻¹							
A - karotén	-	0,14	0,5	10	0,32	0,14	40
C – kys. askorbová	20	190	700	1 534	161	121	3500
B1 - thiamin	-	0,3	0,2	0,2	0,27	0,27	0,46
B2 - riboflavin	-	0,5	0,3	1,2	0,27	0,27	0,5
B6 - pyridoxin	-	0,2	-	0,5	0,59	0,6	0,05
E - tokoferol	-	-	-	-	25	1	10
H - biotin	-	0,019	-	-	0,011	0	-
Kys. pantotenová	-	2,4	-	1	1,25	2,2	-
PP - niacin	-	7	-	-	5,2	2	-
Koeficient jedlého podílu	0,81	1	-	-	0,98	1	-
Obsah pektinových látek	-	-	-	-	-	-	-
Obsah org. kyselin	-	-	-	-	-	-	-

Literatura:

KOPEC, K., 1998; Tabulky nutričních hodnot ovoce a zeleniny, ÚZPI Praha; ISBN 80-86153-64-9

