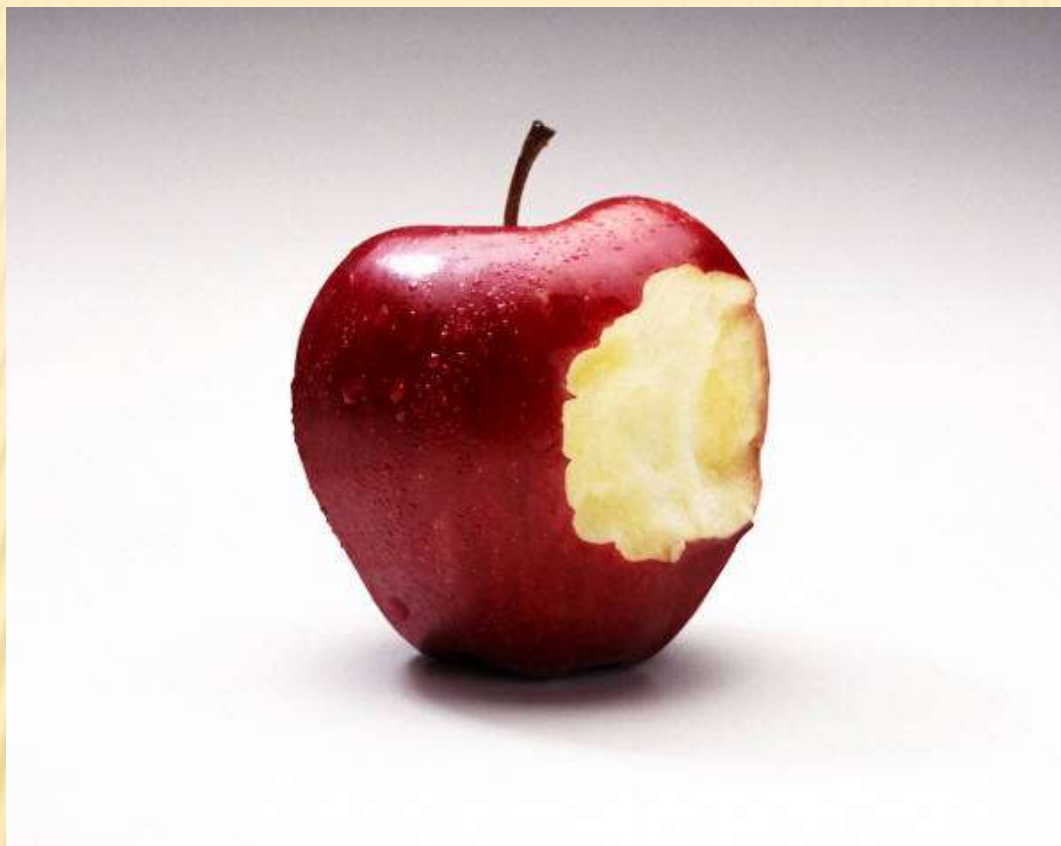


# ZAŠTO JE ZDRAVA JABUKA?



Prezentaciju napravile: Tanja Kožić i Kristina Klemše, 1.d  
( poznavanje robe, nastavnica Sanja Biljan)

# KEMIJSKI SASTAV JABUKE

- ✘ Kemijski sastav jabuke varira zavisno o vrsti jabuke.
- ✘ Najzastupljeniji sastojak je voda, te sačinjava u prosjeku 85% same namirnice.



Kemijski sastav jabuke:	
Voda	83.8 g
Masti	0.36 g
Proteini	0.22 g
Ugljikohidrati	15.3 g
Prehrambena vlakna	2.0 g
Vitamin A	53.6
Vitamin C	6.0 mg
Vitamin B1	0.014 mg
Vitamin B2	0.015 mg
Vitamin B6	0.5 mg
Kalcij	7.2mg
Natrij	0.72mg
Kalij	11.15 mg
Željezo	0.181 mg
Magnezij	4.3 mg
Fosfor	7.2 mg
Mangan	0.045 mg

- ✘ U jabuci fruktoza je uvijek jednako zastupljena kao i glukoza i saharoza.
- ✘ Jabuka je dobar izvor prehrambenih vlakana.





**Hvala!**