Vitamine si Minerale – Rosie

Vitamine si Minerale - Rosie

Desi noi o consideram una dintre cele mai gustoase legume, rosia este, in sens botanic, un fruct, si unul ce abunda in vitamine si minerale necesare functionarii optime a organismului. Mai mult, rosiile taie pofta de mancare si sunt excelente intr-o dieta, protejeaza sanatatea inimii si au puternice proprietati anticancerigene.

* Vitamine:

Vitamina A: 1025UI

Vitamina B1: 0.046mg

Vitamina B2: 0.023mg

Vitamina B3: 0.731mg

Vitamina B5: 0.109mg

Vitamina B6: 0.098mg

Vitamina B9: 18mcg

Vitamina C: 15.6mg

Vitamina E: 0.66mg

Vitamina K: 9.7mcg

* Minerale:

Potasiu: 292mg

Fosfor: 30mg

Magneziu: 14mg

Calciu: 12mg

Sodiu: 6mg

Fier: 0.33mg

Mangan: 0.14mg

Cupru: 0.073mg

Zinc: 0.21mg

O rosie medie contine in jur de 20 calorii, 1.5g de fibre si 1.08g de proteine.