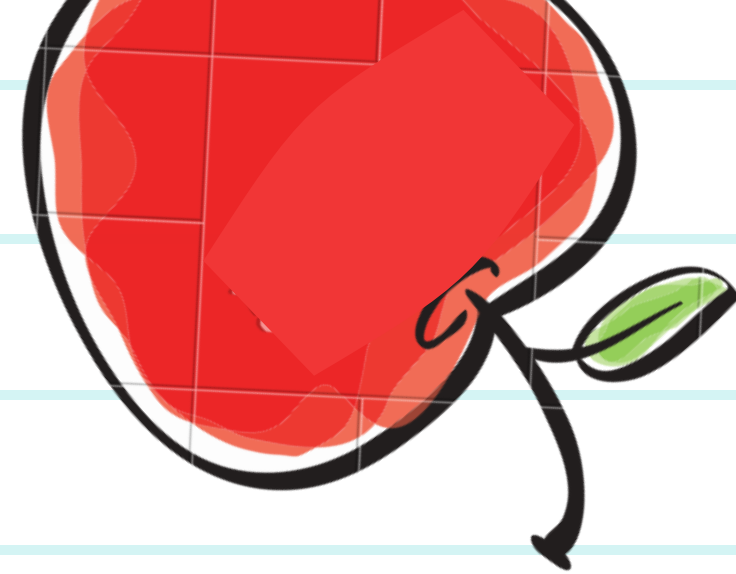


Jabuka je prozvana  
kraljicom voća



Svjetski dan jabuka obilježava se  
20.listopada svake godine  
od 1990. godine.

# DANI JABUKA

Jabuka je jestivo voće proizvedeno od strane drva jabuke  
( *Malus domestica* ).

- Danas se uzgaja u cijelome svijetu te postoji nekoliko različitih sorta jabuka
- **SASTAV:** Voda 83.8g, masti 0.36g, proteini 0.22, ugljikohidrati 15.3g , vitamin C 6.0g , vitamin A 53.6g, kcal 58.6g



## UTJECAJ JABUKE NA ZDRAVLJE:

Spada u među najkorisnije namirnice jer ima brojne pozitivne učinke na zdravlje:

- Jača imunološki sustav, smanjuje rizik za pojavu karcinoma debelog crijeva, umanjuje žeđ, pozitivno utječe na rad bubrega, jetre i žuči, pomaže u izgradnji kostiju i zuba te pogoduje mršavljenju.

