


FRUIT, NOTEN EN ZADEN

Hoeveelheid per 100 g	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg	
Aardbei	27	111	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.2	4.7	0.5	1.3	90	0	265	8	29	11	0.2	0.0	0.1	0	1	0.02	0.03	0.00	49	0.0
Abrikoos	44	183	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.0	9.0	0.0	1.8	86	1	349	13	20	10	0.3	0.1	0.2	0	73	0.06	0.05	0.00	3	0.0
Abrikoos op sap	39	162	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	8.4	0.0	0.9	88	5	170	21	12	7	0.4	0.0	0.1	-	35	0.02	0.01	0.00	1	0.0
Abrikoos op siroop in blik/glas	74	308	0.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	17.3	17.3	0.0	0.8	80	13	145	31	8	5	0.5	0.0	0.0	0	112	0.01	0.01	0.00	5	0.0
Abrikoos, gedroogd	248	1036	3.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	53.8	53.4	0.4	7.3	31	10	1162	55	71	32	2.7	0.3	0.4	2	361	0.02	0.07	0.00	1	0.0
Abrikozenmoes	122	512	0.7	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	28.3	28.3	0.0	1.1	68	4	214	14	12	7	0.3	0.1	0.1	-	-	0.02	0.02	0.00	3	0.0
Ananas	52	216	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.6	10.9	0.7	1.3	88	0	121	35	8	23	0.2	0.0	0.1	0	8	0.08	0.01	0.00	8	0.0
Ananas op sap in blik/glas	63	264	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	14.5	13.9	0.0	0.9	83	4	112	9	5	10	0.2	0.1	0.1	0	2	0.09	0.01	0.00	11	0.0
Ananas op siroop in blik/glas	74	311	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	17.8	17.8	0.0	0.7	80	1	128	13	5	9	0.2	0.1	0.0	0	5	0.06	0.00	0.00	10	0.0
Appel met schil	51	212	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.3	10.1	0.5	2.3	83	1	114	5	11	5	0.2	0.0	0.1	0	7	0.02	0.02	0.00	4	0.0
Appel zonder schil	47	196	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.5	11.5	0.0	1.4	85	1	111	3	10	3	0.1	0.0	0.0	0	4	0.02	0.02	0.00	3	0.0
Appel, gedroogd	285	1193	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	65.0	51.0	14.0	9.6	20	10	900	50	50	16	1.0	0.1	0.5	0	21	0.10	0.10	0.00	0	0.0
Appelmoes	82	339	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19.0	18.5	0.5	1.3	77	5	67	6	8	3	0.1	0.0	0.0	0	0	0.02	0.02	0.00	10	0.0
Appelmoes, verlaagd suiker	40	168	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.0	8.0	0.1	1.0	88	2	93	5	8	4	0.2	0.0	0.0	0	4	0.01	0.02	0.00	6	0.0
Banaan	86	362	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19.6	16.5	3.1	1.7	77	0	337	5	25	26	0.3	0.1	0.1	4	8	0.02	0.01	0.00	7	0.0
Bosbes	43	178	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.0	6.0	0.0	7.3	84	1	80	15	15	2	1.0	0.1	0.1	1	2	0.01	0.02	0.00	10	0.0
Bosbes op siroop in blik/glas	66	277	0.3	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15.1	15.1	0.0	1.8	82	0	55	25	27	7	0.2	0.1	0.2	-	1	0.01	0.03	0.00	10	0.0
Bosbessenmoes	179	754	0.4	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	42.8	42.8	0.0	1.7	52	2	42	12	5	4	0.2	0.0	0.0	-	0	0.01	0.02	-	5	-
Braambes	52	216	1.0	1.0	0.1	0.1	0.6	0.3	0.3	0.3	0.0	0	6.0	6.0	0.0	7.3	83	2	185	60	25	30	1.0	0.1	0.0	0	22	0.03	0.04	0.00	12	0.0
Citroen	11	44	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.2	0.7	0.5	1.8	90	6	143	28	25	9	0.1	0.1	0.1	0	1	0.04	0.03	0.00	39	0.0
Clementine	35	146	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.1	6.6	0.5	1.5	87	1	152	30	15	10	0.1	0.0	0.1	2	3	0.07	0.04	0.00	15	0.0
Dadel, gedroogd	296	1238	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	68.0	68.0	0.0	6.0	22	3	650	32	40	35	1.3	0.3	0.3	3	8	0.09	0.10	0.00	0	0.0
Druif op siroop in blik/glas	76	318	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.0	18.0	0.0	0.6	79	5	53	6	-	3	0.2	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-
Druif, blauw, met schil	54	224	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.8	11.3	0.5	1.3	85	0	195	18	18	14	0.4	0.2	0.1	0	12	0.03	0.02	0.00	2	0.0
Druif, wit, met schil	60	250	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	13.8	13.3	0.5	1.4	83	1	179	10	21	6	0.7	0.1	0.1	5	5	0.04	0.02	0.00	2	0.0
Framboos	47	196	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.0	6.0	1.0	7.4	83	1	200	40	44	30	1.0	0.1	0.4	1	4	0.02	0.05	0.00	25	0.0