

Hedelmien ravintoainesisältö / 100 g

	Energia-arvo kJ	Vettä g	Valk. aineita g	Rasvaa g	Hiili-hydraatti- teja g	A-vitamiinia Re/g	C-vitamiinia mg	Tiamiinia mg	Ribofla-viinia mg	Niasiinia mg	Rautaa mg	Magne-siumia mg	Kaliu-mia mg	Kalsiu-mia mg
Ananas	220	85	0.4	0.2	13.7	7	17	0.09	0.03	0.2	0.5	13	146	17
Annoona (kirimoija eli kermamönen)	390	74	1.3	0.4	24.0	1	9	0.10	0.11	1.3	0.5			23
Appelsiini	210	86	1.0	0.2	12.2	20	55	0.10	0.04	0.4	0.4	11	200	41
Aprikoosi	210	85	1.0	0.2	12.8	270	10	0.03	0.04	0.6	0.5	12	281	17
Banaani	360	76	1.1	0.2	22.2	19	14	0.05	0.06	0.7	0.7	33	370	8
Greippi	170	88	0.5	0.1	10.6	8	39	0.04	0.02	0.2	0.4	12	135	16
Guava	260	83	0.8	0.6	15.0	28	242	0.05	0.05	1.2	0.9	13	289	23
Kaki (persimoni)	320	77	0.7	0.4	19.7	270	11	0.03	0.02	0.1	0.3	8	174	6
Kaktusviikuna	180	88	0.5	0.1	10.9	6	22	0.01	0.03	0.4	0.3		166	20
Kastanja	810	53	2.9	1.5	42.1			0.22	0.22	0.6	1.7	41	454	27
Kirsikka	290	80	1.3	0.3	17.4	11	10	0.05	0.06	0.4	0.4	14	191	22
Kiivi	280	84	0.9	0.8	13.5		74				0.3		24	25
Kumquat	270	81	0.9	0.1	17.1	6	36	0.08	0.10		0.4		236	63
Lime	120	89	0.7	0.2	9.5	1	37	0.03	0.02	0.2	0.6		102	33
Litsi	270	82	0.9	0.3	16.4		42		0.05		0.4		170	8
Luumu	310	79	0.8	0.2	19.7	30	4	0.03	0.03	0.5	0.5	9	170	12
Mandariini	190	87	0.8	0.2	11.6	42	31	0.06	0.02	0.1	0.4		126	40
Mango	280	82	0.7	0.4	16.8	480	35	0.05	0.05	1.1	0.4	18	189	10
Nektariini	270	82	0.6		17.1	165	13				0.5	13	294	4
Omena	240	84	0.2	0.6	14.5	9	10	0.03	0.02	0.1	0.3	8	110	7
Papaija	160	89	0.6	0.1	10.0	175	56	0.04	0.04	0.3	0.3		234	20
Persikka	160	89	0.6	0.1	9.7	133	7	0.02	0.05	1.0	0.5	10	202	9
Päärynpää	260	83	0.7	0.4	15.3	2	4	0.02	0.04	0.1	0.3	7	130	8
Sitruuna	110	90	1.1	0.3	8.2	2	44	0.04	0.02	0.1	0.6		138	26
Vesimeloni	110	93	0.5	0.2	6.4	59	7	0.03	0.03	0.2	0.5	8	100	7
Viikuna	340	77	1.2	0.3	20.3	8	2	0.06	0.05	0.4	0.6	20	194	35
Viinirypäle	280	81	0.6	0.3	17.3	10	4	0.05	0.03	0.3	0.4	6	173	12