

Μέση Διατροφική Ανάλυση 100g κερασιών (Ποικιλία: Prunus avium)

<u>Θρεπτικό συστατικό</u>	<u>Τιμή</u>	<u>% της ΣΗΠ</u>
Ενέργεια	63 Kcal	3
Υδατάνθρακες	16,1 g	12
Πρωτεΐνες	1,06 g	2
Ολικά λιπαρά	0,2 g	1
Φυτικές ίνες	2,1 g	5,5
<u>Βιταμίνες</u>		
Φυλλικό Οξύ	4 µg	1
Νιασίνη	0,154 mg	1
Παντοθενικό οξύ	0.199 mg	4
Πυριδοξίνη	0.049 mg	4
Ριβοφλαβίνη	0.033 mg	2.5
Θειαμίνη	0.027 mg	2
Βιταμίνη C	7 mg	11
Βιταμίνη A	640IU	21
Βιταμίνη E	0.07 mg	0,5
Βιταμίνη K	2.1 µg	2
β - καροτένιο	38 µg	-
Λουτεΐνη - Ζεαξανθίνη	85 µg	-
<u>Μέταλλα</u>		
Νάτριο	0 mg	0
Κάλιο	222 mg	5
Ασβέστιο	13 mg	1.3
Χαλκός	0.060 mg	7
Σίδηρος	0.36 mg	4,5
Μαγνήσιο	11 mg	3
Μαγγάνιο	0.070 mg	3
Φώσφορος	21 mg	3
Ψευδάργυρος	0.07 mg	0.5