



	Product	per 100 g	Appels	Peren	Aardbeien	Rode en witte (aal)bessen	Frambozen	Braambessen	Blauwe bessen (bosbessen)	Kruisbessen	Kersen	Pruimen
voedingswaarden	voedingsvezels	g	2,3	2,8	2,0	3,5	0,5	5,2	4,9	3,2	1,5	1,7
	suiker	g	-	10,5	5,4	6,0	14,1	6,8	14,4	9	13	7,6
	koolhydraten	g	11,8	11	6,5	7,9	14,3	8,5	14,5	9	13	10,2
	cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	enkelvoudig onverzadigde vetten	g	0	0	0	-	0,1	-	-	0	0	0
	meervoudig onverzadigde vetten	g	0	0	0	-	0,3	-	-	0	0	0
	verzadigd	g	0	0	0	-	0,1	-	-	0	0	0
	vet	g	0	0,3	0,4	0,2	0,5	1,0	0,6	0	0	0,2
	eiwit	g	0,4	0,5	0,8	1,1	1,2	1,2	0,6	1,0	0	0,6
	water	g	85,3	83,4	88,3	85,3	82,0	82,1	77,4	86	79	86,5
	kilojoules	kJ	200	207	139	160	282	202	279	167	217	221
kilocalorieën	kcal	48	49	33	38	67	48	67	40	52	53	
vitamines en mineralen	zink	mg	0,04	-	0,12	0,2	-	-	-	0,1	0,1	0,07
	koper	mg	0,1	0,07	0,12	0,1	0,15	0,14	-	0,1	0,1	0,09
	ijzer	mg	0,2	0,4	0,9	0,91	1	0,9	2,5	1	0,3	0,45
	fosfor	mg	10	8	30	27	40	30	16	30	30	20
	calcium	mg	4	7	25	29	40	45	12	30	9	15
	kalium	mg	120	65	150	238	170	190	60	198	243	220
	natrium	mg	2	6	2	1,4	0	3	4	3	0	1
	vitamine C	mg	10	3	64	10	25	17	12	30	5	5,5
	vitamine B12	mcg	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0
	vitamine B6	mg	0,05	0,01	0,06	0,05	0,07	0,05	0,06	-	-	0,04
	vitamine B2	mg	0,01	0,02	0,05	0,03	0,05	0,04	0,02	0,01	0,02	0,04
vitamine B1	mg	0,02	0,01	0,03	0,04	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	
vitamine A	mg	-	0	0	-	-	0,12	0,02	-	-	0,06	