

## Voedingswaarden

Voedingswaarden per 100 gram Zuidvruchten

Voedingsstof	Abrikozen	Dadels
Calorieën	241 kcal	282 kcal
Eiwitten	3,4 g	2,45 g
Totaal vet	0,51 g	0,39 g
Verzadigd vet	0,017 g	0,032 g
Enkelvoudig onverzadigd	0,074 g	0,036 g
Meervoudig onverzadigd	0,074 g	0,019 g
Cholesterol	0 mg	0 mg
Koolhydraten	63 g	75 g
Vezels	7 g	8 g
Calcium	55 mg	39 mg
Ijzer	2,66 mg	1,02 mg
Selenium	2,2 mcg	3 mcg
Fosfor	71 mg	62 mg
Magnesium	32 mg	43 mg
Natrium	10 mg	2 mg
Kalium	1162 mg	656 mg
Vitamine A	3604 IU	10 IU
Vitamine B6	0,14 mg	0,17 mg
Vitamine C	1,0 mg	0,4 mg
Vitamine E	4,33 mg	0,05 mg
Vitamine K	3,1 mcg	2,7 mcg



16

Pruimen	Rozijnen	Vijgen
240 kcal	302 kcal	249 kcal
2,18 g	3,39 g	3,3 g
0,38 g	0,46 g	0,93 g
0,088 g	0,151 g	0,144 g
0,053	0,019 g	0,159 g
0,062 g	0,135 g	0,345 g
0 mg	0 mg	0 mg
64 g	80 g	64 g
7 g	4 g	10 g
43 mg	53 mg	162 mg
0,93 mg	1,79 mg	2,03 mg
0,3 mcg	0,7 mcg	0,6 mcg
69 mg	115 mg	67 mg
41 mg	35 mg	68 mg
2 mg	12 mg	10 mg
732 mg	746 mg	680 mg
781 IU	0 IU	10 IU
0,21 mg	0,323 mg	0,11 mg
0,6 mg	3,2 mg	1,2 mg
0,43 mg	0,12 mg	0,35 mg
59,5 mcg	3,5 mcg	15,6 mcg



17