

ARÁNDANO

Distribución de la Energía total	
proteína	8%
grasa	16%
carbohidratos	76%

Información de composición (por 100 g de porción comestible)

Componente	Valor	Unidad	Fuente
Proximales			
alcohol (etanol)	0	g	38
energía, total	136 (33)	kJ (kcal)	236
grasa, total (lípidos totales)	0,6	g	38
proteína, total	0,63	g	38
agua (humedad)	87,8	g	38
Hidratos de Carbono			
carbohidratos	6,05	g	38
fibra, dietética total	4,9	g	38
Grasas			
ácidos grasos, monoinsaturados totales	traza	g	38
ácidos grasos, poliinsaturados totales	traza	g	38
ácidos grasos saturados totales	traza	g	38
colesterol	0	mg	38
Vitaminas			
Vitamina A equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides	5,7	ug	38
Vitamina D	0	ug	38
Vitamina E equivalentes de alfa tocoferol de actividades de vitámeros E	1,92	mg	38
equivalentes de niacina, totales	0,09	mg	38
riboflavina	0,02	mg	38
tiamina	0,02	mg	38
Vitamina B-12	0	ug	38
Vitamina B-6, Total	0,06	mg	38
Vitamina C (ácido ascórbico)	22	mg	38
Minerales			
calcio	10	mg	38
hierro, total	0,74	mg	38
potasio	78	mg	38
magnesio	2,4	mg	38
sodio	1	mg	38
fósforo	13	mg	38
ioduro	1	ug	38
selenio, total	0,1	ug	38
zinc (cinc)	0,13	mg	38

FRAMBUESA

Distribución de la Energía total	
proteína	13%
grasa	12%
carbohidratos	75%

Información de composición (por 100 g de porción comestible)

Componente	Valor	Unidad	Fuente
Proximales			
energía, total	159 (38)	kJ (kcal)	236
grasa, total (lipidos totales)	0,53	g	61
proteína, total	1,2	g	149
agua (humedad)	84	g	149
Hidratos de Carbono			
carbohidratos	7	g	61
fibra, dietetica total	6,7	g	149
almidón, total	traza	g	149
azucares, totales	7	g	149
Grasas			
ácidos grasos, monoinsaturados totales	traza	g	149
ácidos grasos, poliinsaturados totales	0,34	g	149
ácidos grasos saturados totales	traza	g	149
colesterol	0	mg	61
Vitaminas			
Vitamina A equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides	1,67	ug	61
Vitamina D	0	ug	61
Vitamina E equivalentes de alfa tocoferol de actividades de vitámeros E	0,2	mg	149
biotina	1,9	ug	29
folato, total	40	ug	149
equivalentes de niacina, totales	0,8	mg	7
ácido pantoténico (vitamina B5)	0,24	mg	29
riboflavina	0,04	mg	149
tiamina	0,03	mg	149
Vitamina B-12	0	ug	61
Vitamina B-6, Total	0,06	mg	149
Vitamina C (ácido ascórbico)	25	mg	149
Minerales			
calcio	22	mg	149
hierro, total	0,7	mg	149
potasio	220	mg	149
magnesio	20	mg	149
sodio	3	mg	149
fósforo	29	mg	149
cobre	0,1	mg	29
ioduro	0	ug	7
zinc (cinc)	0,3	mg	180

FRESA

Distribución de la Energía total	
proteína	8%
grasa	12%
carbohidratos	80%

Información de composición (por 100 g de porción comestible)

Componente	Valor	Unidad	Fuente
Proximales			
energía, total	149 (36)	kJ (kcal)	236
grasa, total (lipidos totales)	0,5	g	258
proteína, total	0,7	g	258
agua (humedad)	89,6	g	258
Hidratos de Carbono			
carbohidratos	7	g	258
fibra, dietetica total	2,2	g	258
almidón, total	0	g	258
Grasas			
colesterol	0	mg	258
Vitaminas			
Vitamina A equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides	1	ug	258
Vitamina D	0	ug	258
Viamina E equivalentes de alfa tocoferol de actividades de vitámeros E	2	mg	258
equivalentes de niacina, totales	0,6	mg	258
riboflavina	0,04	mg	258
tiamina	0,02	mg	258
Vitamina B-12	0	ug	258
Vitamina B-6, Total	0,06	mg	258
Vitamina C (ácido ascórbico)	60	mg	258
Minerales			
calcio	25	mg	258
hierro, total	0,8	mg	258
potasio	190	mg	258
magnesio	12	mg	258
sodio	2	mg	258
fósforo	26	mg	258
ioduro	8	ug	258

Copyright: AESAN/BEDCA Base de Datos española de composición de Alimentos v 1.0 (2010)