

Voedingswaarde per 100 gram Zuidvruchten

Voedingsstof	Eenheid	Abrikozen	Dadels	Pruimen	Rozijnen	Vijgen
Calorieën	kcal	241	282	240	302	249
Eiwitten	g	3,4	2,45	2,18	3,39	3,3
totaal vet	g	0,51	0,39	0,38	0,46	0,93
verzadigd vet	g	0,017	0,032	0,088	0,151	0,144
enkelvoudig onverzadigd	g	0,074	0,036	0,053	0,019	0,159
meervoudig onverzadigd	g	0,074	0,019	0,062	0,135	0,345
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0
Koolhydraten	g	63	75	64	80	64
Vezels	g	7	8	7	4	10
Calcium	mg	55	39	43	53	162
Ijzer	mg	2,66	1,02	0,93	1,79	2,03
Selenium	mcg	2,2	3	0,3	0,7	0,6
Fosfor	mg	71	62	69	115	67
Magnesium	mg	32	43	41	35	68
Natrium	mg	10	2	2	12	10