

## Næringsinnhold per 100 g

Beskrivelse	Enhet	Verdi	
Spiselig andel	%	100	
Vann	g	87	
Energi	122		
	kcal	29	
Protein	g	1,1	
Fett	g	0,4	
• Mettet	g	0	
• Trans	g	0	0
• Énumettet	g	0	
• Flerumettet	g	0,3	
• Kolesterol	mg	0	
Karbohydrater	g	3,2	
• Stivelse	g	0	
• Mono- og disakkarider			
• (naturlige sukkerarter)	g	3,2	
• Tilsatt sukker	g	0	
Kostfiber	g	4,3	
Vitamin A	RAE	0	
• Retinol	$\mu\text{g}$	0	
• Betakaroten	$\mu\text{g}$	6	
Vitamin D	$\mu\text{g}$	0	
Vitamin E	alfa-TE	1,7	
Vitamin B1 (tiamin)	mg	0,01	
Vitamin B2 (riboflavin)	mg	0,02	
Niacinekvivalenter	NE	0,6	
• Niacin	mg	0,4	
Vitamin B6	mg	0,04	
Folat	$\mu\text{g}$	28	
Vitamin B12	$\mu\text{g}$	0	
Vitamin C	mg	17	
Kalsium (Ca)	mg	16	
Jern (Fe)	mg	0,4	
Natrium (Na)	mg	0	
Kalium (K)	mg	186	
Magnesium (Mg)	mg	21	
Sink (Zn)	mg	0,3	
Selen (Se)	$\mu\text{g}$	0	
Kobber (Cu)	mg	0,08	
Fosfor (P)	mg	45	

Kilde: Matvaretabellen 2006