

PUUVILJADE vitamiinide-ja mineraalainetesisaldus Nutridata andmebaasi alusel

| | B1 mg 1,1- 1,4 | B3 NE 15-20 | B5 mg 4-5 | B6 mg 1,5- 1,8 | Fo- laat mcg 300 | C mg 100 | Karo- teeni d BCE | E alfa TE 8-10 | Bio- tiin mcg 30 | K mg 3100- 3500 | Zn mg 9-10 | Mg mg 320- 380 | Mn mg 1,6 -2,3 | Ca mg 800 | Fe mg 10-15 | Cu mg 0,9 | P mg 600 | Cr mcg 25-35 |
|------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------------|
| Ananass | 0,08 | 0,4 | 0,16 | 0,09 | 5,0 | 12 | 18 | 0,1 | 0,3 | 160 | 0,1 | 16 | 0,5 | 18 | 0,2 | 0,11 | 10 | 11 |
| Füüsal | 0,11 | 2,8 | - | 0,26 | 51 | 11 | 432 | 0,7 | - | 382 | 0,36 | 23 | - | 9 | 1 | - | 40 | - |
| Mango | 0,04 | 0,8 | 0,16 | 0,13 | 36,0 | 37 | 696 | 1,0 | - | 170 | 0,12 | 18 | 0,7 | 12 | 0,4 | 0,06 | 13 | 0,2 |
| Õun, keskmiselt | 0,01 | 0,19 | 0,1 | 0,05 | 2,9 | 4,8 | 25 | 0,32 | 1,1 | 61,6 | 0 | 3,6 | 0,05 | 3,0 | 0,9 | 0 | 6,8 | 0,7 |
| Pirn | 0,01 | 0,3 | 0,07 | 0,04 | 2,0 | 6,0 | 16 | 0,49 | 0,3 | 106 | 0,1 | 7 | 0,05 | 11,4 | 0,18 | 0,1 | 10,9 | 2,0 |
| Aprikoos | 0,04 | 0,6 | 0,24 | 0,08 | 5,0 | 6,0 | 405 | 0,75 | - | 270 | 0,1 | 11 | 0,1 | 15 | 0,5 | 0,06 | 20 | 12,0 |
| Apelsin | 0,11 | 0,5 | 0,37 | 0,1 | 31,0 | 54 | 47 | 0,24 | 1,0 | 150 | 0,1 | 10 | 0 | 47 | 0,1 | 0 | 21 | 1,0 |
| Mandariin | 0,08 | 0,35 | 0,2 | 0,07 | 20 | 42 | 86 | 0,2 | 0,45 | 145 | 0,1 | 10,5 | 0 | 36,5 | 0,2 | 0 | 17,5 | 0,1 |
| Pomel | 0,03 | 0,3 | 0,28 | 0,04 | 26 | 61 | 5 | 0,09 | 1 | 216 | 0,08 | 6 | 0 | 4 | 0,11 | 0 | 17 | 0,1 |
| Arbuus | 0,05 | 0,1 | 0,21 | 0,14 | 2,0 | 8,0 | 116 | 0,1 | 1,0 | 100 | 0,2 | 8,0 | 0 | 7,0 | 0,3 | 0 | 9,0 | 0 |
| Melon, erinevad liigid | 0,03 | 0,4 | 0,17 | 0,09 | 3 | 17 | 30 | 0,1 | 1 | 190 | 0 | 11 | 0 | 14 | 0,2 | 0 | 13 | 0 |
| Banaan | 0,04 | 0,9 | 0,36 | 0,29 | 14 | 11 | 21 | 0,27 | 2,6 | 400 | 0,2 | 34 | 0,4 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 28 | 2 |
| Granaatõun | 0,05 | 0,5 | 0,57 | 0,1 | 38 | 13 | 33 | 0,6 | - | 240 | 0,4 | 11 | 0,13 | 12 | 0,7 | 0,17 | 29 | - |
| Greip | 0,05 | 0,4 | 0,28 | 0,03 | 26 | 36 | 17 | 0,3 | 1 | 200 | 0 | 9 | 0 | 23 | 0,1 | 0 | 20 | 0,1 |
| Hurmaa | 0,03 | 0,5 | - | 0,1 | 7 | 19 | 950 | 0,73 | - | 210 | 0,1 | 11 | 0,3 | 10 | 0,1 | 0,1 | 19 | - |
| Virsik/ Nektariin | 0,02 | 0,9 | 0,17 | 0,03 | 3 | 34 | 114 | 0,8 | 0,2 | 165 | 0,1 | 9,5 | 0,1 | 7 | 0,4 | 0,06 | 22 | 0,3 |
| Kiivi | 0,01 | 0,6 | 0,18 | 0,15 | 42 | 59 | 40 | 1 | - | 290 | 0,1 | 15 | 0,1 | 25 | 0,4 | 0,13 | 32 | - |
| Sidrun/laim | 0,04 | 0,3 | 0,21 | 0,08 | 9,5 | 49,5 | 9,5 | 0,19 | 0,5 | 135 | 0,1 | 10 | 0 | 25 | 0,4 | 0 | 17 | 0,2 |
| Viinamarjad | 0,04 | 0,2 | 0,08 | 0,04 | 5 | 10,8 | 33 | 0,4 | 0,2 | 191 | 0,06 | 7 | 0,09 | 13,5 | 0,2 | 0,15 | 21,8 | 0,17 |
| Arooniamarjad | 0,02 | 0,4 | - | 0,03 | 7,0 | 28,0 | 1130 | 1,5 | - | 22,0 | 0,3 | 16 | - | 32 | 0,93 | - | 72 | - |
| Astelpajumarjad | 0,18 | 0,4 | 0,15 | 0,13 | 10 | 165 | 31 | 3 | 3,3 | 11 | 0 | 30 | - | 42 | 0,4 | - | 8,6 | - |
| Jõhvikad | 0,05 | 0,2 | 0,22 | 0,07 | 2 | 20 | 22 | 0,9 | - | 25 | 0,2 | 8 | 0,1 | 13 | 0,7 | 0,1 | 10 | 1,0 |
| Pohlad | 0,05 | 0,6 | 0,12 | 0,1 | 2 | 11 | 9,1 | 1,6 | 2,4 | 86 | 0,18 | 8,8 | 3,5 | 21 | 0,39 | 0,072 | 17 | 2 |

| | B1 mg 1,1- 1,4 | B3 NE 15-20 | B5 mg 4-5 | B6 mg 1,5- 1,8 | Fo- laat mcg 300 | C mg 100 | Karo- teeni d BCE | E alfa TE 8-10 | Bio- tiin mcg 30 | K mg 3100- 3500 | Zn mg 9-10 | Mg mg 320- 380 | Mn mg 1,6 -2,3 | Ca mg 800 | Fe mg 10-15 | Cu mg 0,9 | P mg 600 | Cr mcg 25-35 |
|-----------------|-------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------------|
| Karusmarjad | 0,05 | 0,4 | 0,29 | 0,02 | 12 | 30 | 85 | 0,7 | 0,5 | 200 | 0,1 | 10 | 0,17 | 29 | 0,4 | 0,06 | 25 | 0,3 |
| Kibuvitsamarjad | 0,06 | 0,53 | 0,8 | 0,05 | 3,0 | 840 | 1130 0 | 4,1 | - | 410 | 0,92 | 28 | 1,2 | 184 | 0,2 | 0,18 | 35 | 3,0 |
| Kreegid | 0,09 | 0,1 | 0,24 | 0,05 | 3 | 5 | 265 | 0,6 | 0,1 | 260 | 0,1 | 10 | - | 22 | 0,4 | 0,07 | 14 | - |
| Ploomid | 0,01 | 0,4 | 0,15 | 0,04 | 1,2 | 10 | 430 | 0,34 | 0 | 220 | 0,1 | 10 | 0,05 | 16 | 0,3 | 0,082 | 20 | 2 |
| Kirsid/murelid | 0,02 | 0,35 | 0,26 | 0,06 | 4,5 | 8,5 | 420 | 0,56 | 0,4 | 253 | 0,1 | 8,5 | 0,08 | 16,5 | 0,25 | 0,09 | 20 | 0,3 |
| Maasikad | 0,03 | 0,5 | 0,34 | 0,07 | 36 | 60 | 10,8 | 0,6 | 1,1 | 190 | 0,1 | 15 | 0,43 | 21 | 0,5 | 0 | 30 | 0,3 |
| Metsmaasikad | - | - | - | - | - | 23,8 | - | - | - | - | 0,2 | 54 | 0,8 | 64 | 0,4 | 0,8 | 35 | - |
| Murakad | 0,06 | 0,8 | - | 0,07 | 49 | 100 | 140 | 3,0 | - | 170 | 0,6 | 29 | 1,4 | 16 | 0,7 | 0,07 | 36 | 4 |
| Mustikad | 0,04 | 0,4 | 0,16 | 0,7 | 12 | 15 | 47 | 1,9 | 1,1 | 110 | 0,2 | 9,0 | 4,2 | 19 | 0,6 | 0,11 | 20 | 0,3 |
| Mustad sõstrad | 0,05 | 0,5 | 0,4 | 0,17 | 7,7 | 120 | 98 | 2,2 | 2,4 | 340 | 0,3 | 24 | 0,3 | 72 | 1,2 | 0,1 | 58 | 0,8 |
| Punased sõstrad | 0,05 | 0,55 | 0,06 | 0,04 | 10 | 134 | 18 | 0,8 | 2,6 | 310 | 0,2 | 14 | 0,19 | 40 | 0,8 | 0,09 | 47 | 0,2 |
| Põldmarjad | 0,03 | 0,5 | 0,25 | 0,06 | 34 | 21 | 96 | 0,6 | 0,4 | 196 | 0,27 | 23 | 1,75 | 32 | 0,55 | 0 | 21 | 0 |
| Vaarikad | 0,03 | 0,75 | 0,24 | 0,09 | 38 | 20,5 | 3 | 1,4 | 1,9 | 220 | 0,4 | 25 | 1,2 | 35 | 1,1 | 0,11 | 37 | 0,8 |
| Ebaküdoonia | 0,01 | 0,4 | 0,31 | 0,04 | 12 | 25 | 140 | 0,6 | 0,1 | 270 | 0,2 | 12 | 0 | 12 | 0,3 | 0,09 | 17 | - |

Punasega on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

Sinisega on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).