

voće	Proteini [g]	Kalorije [kCal]	Masnoće [g]	Šećer [g]	Vlakna [g]	Ca:P
Jabuka sa korom	0.26	52.2	0.17	10.4	2.4	1:1
Jabuka bez kore	0.27	48.2	0.13	10.1	1.27	1:1
Jabuka suha	1.3	346	0.6	21.1	12.4	0.3:1
Marelica suha	3.4	240	0.5143	53.42	7.43	0.7:1
Marelica/kajsija	1.4	48.6	0.4	9.2	2	0.7:1
Banana	1.1	88	0.33	12.2	2.6	0.2:1
Sušena banana	3.9	346	1.8	47.3	9.9	0.3:1
Kupina	1.4	43	0.5	4.9	5.3	1.3:1
Borovnice	0.7	57	0.33	10	2.4	0.5:1
Grejp	0.7	42.28	0.14	7	1.4	1.2:1
Grožđe	0.72	68.75	0.16	15.5	2.2	1.4:1
Kivi	1.15	61	0.53	9	3	1:1
Sok limuna	0.38	25.5	0	2.4	0.4	1.2:1
Limun	0	20	0.29	N/A	4.7	4:1
Mango	0.5	60	0.27	14.8	1.8	1:1
Dinja	0.8	33.75	0.19	8	0.9	0.6:1
Nektarina	1.06	44.1	0.32	7.9	1.7	0.3:1
Sok svježe naranče	0.7	45	0.2	8.4	0.2	0.6:1
Naranča	0.94	47.2	0.12	10.6	2.4	2.9:1
Papaja	0.61	39	0.14	5.9	1.8	4.8:1
Breskve sušene	4.9	325	1	41.7	1.5	0.3:1
Breskve	0.9	38.8	0.25	8.4	1.5	0.4:1
Kruške	0.3	47	0.2	9.8	3.1	0.8:1
Kruške sušene	1.9	262	0.6	62.2	7.5	0.6:1
Ananas sok konzerv. bez šećera	0.36	53.2	0.12	9.98	0.2	1.7:1
Ananas	0.54	50.3	0.12	12.0	1.4	1.6:1
Šljiva suha	2.2	107	0.38	25	1.2	0.4:1
Šljiva	0.7	45	0.27	9.9	1.4	0.4:1
Malina	1.2	52	0.65	4.4	6.5	0.8:1
Jagode	0.67	23	0.3	5.1	2.2	0.7:1
Mandarina	0.81	50	0.3	10.6	2.2	1.4:1
Lubenica	0.61	30	0.15	6.2	1.4	0.6:1
Brusnica	0.55	16	0	4.0	4.2	1.5:1
Višnja	0	52	0	13.0	1.2	0.8:1
Datulja	2.0	300	0	73.0	7.5	0.8:1
Smokva	1.0	80	0	19.0	2.0	2.5:1
Lichi	1.0	76	0	18.0	1.5	0.2:1
**Šipak divlje ruže sušeni		162	0.3	2.6	24.1	2.7:1

sokovi su dodani samo radi usporedbe
voće se daje kao poslastica, male količine i rijetko, suho još rjeđe

*bogato kalcijem do 100 do 400mg/100g
** izrazito bogato kalcijem, preko 500mg/100g

C vitamin (100g)

sušeni šipak	429mg
kivi	98.0mg
lichi	71.5mg
papaja	61.8mg
jagode	56.7mg
naranča	53.2mg
limun	53.0mg
dinja	42.2mg
crveni grejp	38.1mg
brusnica	35.4mg
sušene kruške	34mg
mandarina	30.8mg
mango	27.7mg
malina	26.2mg
kupine	21mg
ananas	15.4mg
borovnice	13mg
grožđe	10.8mg
marelice	10mg

Ostale voćke imaju C vitamina manje od 10mg na 100g.

Vrijednosti u tablicama su približne.
N/A vrijednost je nepoznata.

sastavila: zlocka