

## Tyrnin ravintosisältö / 100 g

Energiaa	311 kJ (74 kcal)
Proteiinia	0,7 g
Hiilihydraatteja	6,2 g (fruktoosi 2.5 g, glukoosi 3.7 g)
Rasvaa	3.2 g (rasvahapot 2.8 g, monitydyttymättömät 0,3 g, n-3 monitydyttymättömät < 0.1 g)
Kalsium	42.0 mg
Rauta	0.4 mg
Kalium	133.0 mg
Magnesium	30.0 mg
Natrium	3.5 mg
Suola	8.9 mg
Fosfori	8.6 mg
Folaatti, kokonais-	10.0 µg
Niasiiniekvivalentti NE	0.4 mg
B <sub>2</sub> , Riboflaviini	0.07 mg
B <sub>1</sub> , Tiamiini	0.18 mg
C-vitamiini	165.0 mg
A-vitamiinia	2.6 µg
Karotenoidit	158.6 µg
E-vitamiini alfatokoferoli	3.0 mg
K-vitamiini	11.79 µg