

**Puolukka ravintosisältö / 100 g**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Energiaa                      | 205 kJ (49 kcal)  |
| Proteiinia                    | 0,5 g   |
| Hiilihydraatteja              | 8.2 g (fruktoosi 4.1 g, glukoosi 3.8 g, maltoosi < 0.1 g, sakkaroosi 0.2 g) |
| Rasvaa                        | 0,7 g   |
| A-vitamiinia                  | 0.8 µg  |
| C-vitamiini                   | 10.7 mg   |
| pyridoksiini vitameerit (B6)  | < 0.01 mg   |
| B <sub>1</sub> , Tiamiini     | 0.06 mg   |
| B <sub>2</sub> , Riboflaviini | < 0.01 mg   |
| Karotenoidit                  | 31.3 µg   |
| E-vitamiini                   | 1.5 mg  |
| K-vitamiini                   | 9.00 µg   |
| Kalsium                       | 22.0 mg   |
| Rauta                         | 0.4 mg  |
| Kalium                        | 80 mg   |
| Magnesium                     | 9 mg  |
| Natrium                       | 2 mg  |
| Fosfori                       | 17 mg   |
| Sinkki                        | 0.2 mg  |

