

FICHA NUTRICIONAL

Mandarina

Valores Nutricionales

100 g de porción comestible*

Agua	85,2 - 88,3 g
Valor energético	40 – 53 kcal
Grasas de las cuales, saturadas	0 - 0,31 g 0 - 0,04 g
Hidratos de carbono de los cuales, azúcares	9,0 - 13,3 g 8,31 - 10,6 g
Fibra alimentaria	1,4 - 1,9 g
Proteínas	0,80 - 0,81 g
Sal	0,003 – 0,005 g
Micronutrientes	
Vitamina C	26,7 – 37,0 mg
Potasio	154 – 166 mg
Magnesio	10 – 12 mg
Calcio	26,4 – 37,0 mg
Hierro	79 – 300 µg
Cobre	41,2 – 42,0 µg
Zinc	45,7 – 400 µg

**Basado en datos bibliográficos y Reglamento (EU) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Información avalada por: Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.*

