

FICHA NUTRICIONAL

Naranja

Valores Nutricionales

100 g de porción comestible*

Agua	86,4 - 88,6 g
Valor energético	38 - 50 kcal
Grasas de las cuales, saturadas	0,10 - 0,14 g 0 - 0,03 g
Hidratos de carbono de los cuales, azúcares	8,6 - 11,8 g 8,20 - 8,96 g
Fibra alimentaria	2,0 - 2,2 g
Proteínas	0,80 - 0,92 g
Sal	0,003 - 0,01 g
Micronutrientes	
Vitamina C	50,0 - 56,2 mg
Potasio	158 - 200 mg
Magnesio	10 - 12 mg
Calcio	29,6 - 42,0 mg
Hierro	119 - 300 µg
Cobre	40,2 - 54,0 µg
Zinc	61,6 - 180 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.

