

Τιμές ανά 100 γραμμάρια Value per 100 grams						
Θρεπτικά Nutrient			Ντομάτα	Πιπεριά	Αγγούρι	Μελιτζάνα
			Tomato	Pepper	Cucumber	Eggplant
Νερό	Water	%	94,52	93,89	95,23	92,41
Ενέργεια	Energy	kcal	18	20	15	24
Πρωτεΐνες	Protein	g	0,88	0,86	0,65	1,01
Συνολικά Λυπαρά	Total Lipid	g	0,20	0,17	0,11	0,19
Τέφρα	Ash	g	0,50	0,43	0,38	0,7
Υδατάνθρακας	Carbohydrate	g	3,89	4,64	3,63	5,70
Φυτικές ίνες	Fiber	g	1,20	1,7	0,5	3,4
Συνολικά Ζάχαρα	Sugars Total	g	2,63	2,4	1,67	2,35
Γλυκόζη	Glucose	g	1,25	1,16	0,76	0
φρουκτόζη	Fructose	g	1,37	1,12	0,87	0
Λακτόζη	Lactose	g	0	0	0	0
Μαλτόζη	Maltose	g	0	0	0,01	0
Άμυλο	Starch	g	0	0	0,83	0
Μέταλλα Minerals						
Ασβέστιο	Calcium, Ca	mg	10	10	16	9
Σίδηρος	Iron, Fe	mg	0,27	0,34	0,28	0,24
Μαγνήσιο	Magnesium, Mg	mg	11	10	13	14
Φώσφορο	Phosphorus, P	mg	24	20	24	25
Κάλιο	Potassium, K	mg	237	175	147	230
Νάτριο	Sodium, Na	mg	5	3	2	2
Ψευδάργυρος	Zinc, Zn	mg	0,17	0,13	0,20	0,16
Χαλκός	Copper, Cu	mg	0,059	0,066	0,041	0,082
Μαγγάνιο	Manganese, Mn	mg	0,114	0,122	0,079	0,250
φθόριο	Fluoride, F	mcg	2	2	1,3	0
Σελήνιο	Selenium, Se	mcg	0,0	0,0	0,3	0,3
Βιταμίνες Vitamins						
Βιταμίνη C	Vitamin C	mg	13,70	80,4	2,8	2,2
Ριβοφλαβίνη	Riboflavin	mg	0,019	0,028	0,033	0,037
Νιασίνη	Niacin	mg	0,594	0,480	0,098	0,649
Παντοθενικό οξύ	Pantothenic acid	mg	0,089	0,099	0,259	0,281
Βιταμίνη Β-6	Vitamin B-6	mg	0,080	0,224	0,040	0,084
φυλλικό οξύ	Folate	mcd	15	10	7	22
φολικό οξύ	Folic acid	mcd	0	0	0	0
Χολίνη	Choline	mg	6,7	5,5	6,0	6,9
Βηταΐνης	Betaine	mg	0,1	0,1	0,1	0
Βιταμίνη Β-12	Vitamin B-12	mcg	0	0	0	0
Βιταμίνη Α, RAE	Vitamin A, RAE	mcg	42	18	5	1
Καροτένιο Β	Carotene, beta	mcd	449	208	45	16
Καροτένιο Α	Carotene, alpha	mcd	101	21	11	0
Κρυπτοξανθίνη Β	Cryptoxanthin, beta	mcd	0	7	26	0
Βιταμίνη Α, IU	Vitamin A, IU	IU	833	370	105	27
Λυκοπένιο	Lycopene	mcg	2.573	0	0	0
Λουτεΐνη	Lutein	mcg	123	341	23	0
Βιταμίνη Ε (Α+ τοκοφερόλη)	Vitamin E	mg	0,54	0,37	0,03	0,30
Βιταμίνη D (D2+D3)	Vitamin D (D2+D3)	mcg	0	0	0	0
Βιταμίνη Κ	Vitamin K	mcg	7,90	7,4	16,4	3,5