

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Carota cruda
Parte edibile (%)	95
Energia (kcal)	35
Proteine tot (g)	1.1
Lipidi tot (g)	0.2
Carboidrati disponibili (g)	7.6
Zuccheri solubili (g)	7.6
Fibra tot (g)	3.1
- Solubile (g)	0.41
- Insolubile (g)	2.7
Acqua (g)	91.6
SALI MINERALI	
Ferro (mg)	0.7
Calcio (mg)	44
Sodio (mg)	95
Potassio (mg)	220
Fosforo (mg)	37
Magnesio (mg)	11
VITAMINE	
Tiamina -B1- (mg)	0.04
Riboflavina -B2- (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.7
Vitamina C (mg)	4
Vitamina A-retinolo eq (µg)	1148

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.