

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Mela fresca con buccia	Mela fresca senza buccia	Mela disidratata	Purea di mela**
Parte edibile (%)	79	85	100	100
Energia (kcal)	53	38	396	57
Proteine tot (g)	0.3	0.2	1.3	0.3
Lipidi tot (g)	0.1	tracce	2	0.2
Carboidrati tot (g)	13.7	10	92.2	14.4
Fibra tot (g)	2	2.6	12.5	1.3
Fibra solubile (g)	0.56	0.73	2.8	-
Fibra insolubile (g)	1.44	1.84	9.66	-
Acqua (g)	82.5	85.2	2.7	83.6
SALI MINERALI				
Ferro (mg)	0.3	-	2	0.1
Calcio (mg)	7	-	40	4
Sodio (mg)	2	-	7	4
Potassio (mg)	125	-	730	150
Fosforo (mg)	12	-	66	8
VITAMINE				
Tiamina -B1- (mg)	0.02	-	tracce	0.01
Riboflavina -B2- (mg)	0.02	-	0.06	0.01
Niacina -PP- (mg)	0.3	-	0.6	0.1
Retinolo eq -A- (µg)	8	-	-	3
Vitamina C (mg)	6	-	10	11

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili. (**) senza aggiunta di zuccheri.