

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Menta fresca	Menta secca
Parte edibile (%)	100	100
Energia (kcal)	41	270
Proteine tot (g)	3.8	24.8
Lipidi tot (g)	0.7	4.6
Carboidrati disponibili (g)	5.3	34.6
Fibra alimentare (g)	5.6	44.7
Acqua (g)	86.4	11.3
SALI MINERALI		
Ferro (mg)	9.5	6.2
Calcio (mg)	210	1370
Sodio (mg)	15	98
Potassio (mg)	260	1700
Fosforo (mg)	75	490
VITAMINE		
Tiamina -B1- (mg)	0.12	0.12
Riboflavina -B2- (mg)	0.33	0.33
Niacina (mg)	1.10	1.10
Vitamina B6 (mg)	0.09	0.38
Vitamina C (mg)	31	Tracce
Vitamina E (mg)	5	5

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