

Voedingswaarden

Voedingswaarden per 100 gram Bessen

Voedingsstof	Blauwe bessen	Cranberries	Cranberries (Gezoet met appelsap)
Energie	321 kcal	333 kcal	319 kcal
	1344 kJ	1412 kJ	1336 kJ
Eiwitten	1,5 g	0 g	1,41 g
Totaal vet	1,3 g	1 g	<0,25 g
Verzadigde vetzuren	0,1 g	-	<0,1 g
Trans vetzuren	-	-	<0,1 g
Cholesterol	-	-	1 mg
Koolhydraten	80 g	79 g	81 g
Totaal suiker	70,4 g	52 g	62,15 g
Toegevoegde suiker	-	50 g	-
Zetmeel	-	-	-
Voedingsvezels	5 g	4 g	5,12 g
Calcium	192 mg	-	13 mg
IJzer	0,6 mg	-	1,03 mg
Natrium	2 mg	-	6 mg
Vitamine A	-	-	<4 RE mg
Vitamine B1	-	-	-
Vitamine B2	-	-	-
Vitamine C	20 mg	-	<0,2 mg
Vitamine E	-	-	-

Kersen (Bing, usa)	Moerbeibes (Licht)	Moerbeibes (Donker)	Inca bessen (Physalis)
346,9 kcal	200 kcal	209,4 kcal	264 kcal
1469,2 kJ	835,6 kJ	876,4 kJ	1111 kJ
3,8 g	5,76 g	5,76 g	6,76 g
1,5 g	1,56 g	1,56 g	8,41 g
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
76,4 g	39,2 g	39,2 g	62,5 g
70,2 g	-	-	40,3 g
34 g	-	-	-
6,2 g	-	-	-
6,2 g	6,8 g	6,8 g	22,2 g
-	156 mg	156 mg	-
-	7,4 mg	7,4 mg	-
-	40 mg	40 mg	<0,01 mg
-	-	-	-
-	0,12 mg	0,12 mg	-
-	0,4 mg	0,4 mg	-
-	36,4 mg	36,4 mg	-
-	-	-	-