

I NUMERI DELLA MELA

Componenti per 100 g

energia	45,0	kcal
acqua	86,6	g
proteine	0,2	g
lipidi	0,3	g
glucidi disponibili	11,0	g
fibra alimentare	2,0	g
sodio	2,0	mg
potassio	120,0	mg
ferro	0,3	mg
calcio	6,0	mg
fosforo	12,0	mg
niacina	0,3	mg
vitamina C	5,0	mg
acido citrico	70,0	mg
acido malico		
(mele dolci)	270,0	mg
(mele acidule)	800,0	mg

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione