



A szeder beltartalmi értékei 100g gyümölcsre vonatkoztatva:

Összetétel	Egység	Átlagos	Ingadozás
Energia	Kjoule	178	
	KCal	43	
Víz	g	84,70	82,20 – 87,00
Fehérje	g	1,20	1,20 – 1,30
Zsír	g	1,00	
Oldható szénhidrát	g	7,15	5,38 – 8,13
Összes élelmi rost	g	3,16	
Összes ásványi anyag	g	0,51	0,50 – 0,52
- nátrium	mg	3,00	1,00 – 5,00
- kálium	mg	189,00	179,00 – 200,00
- magnézium	mg	30,00	
- kalcium	mg	44,00	25,00 – 63,00
- foszfort	mg	30,00	25,00 – 32,00
- vas	mg	0,90	0,90 – 1,00
- mangán	mg	0,59	
- réz	mg	0,14	
- bór	mikro g	87,00	51,00 – 137,00
- jód	mikro g	0,44	0,40 – 0,40
B ₁ – vitamin	mikro g	30,00	17,00 – 40,00
B ₂ – vitamin	mikro g	40,00	40,00 – 50,00
B ₆ – vitamin	mikro g	50,00	40,00 – 57,00
C – vitamin	mg	17,00	12,00 – 21,00
E – vitamin	mg	0,72	
Karotin	mg	0,27	0,12 – 0,48
Nikotinamid	mg	0,40	0,40 – 0,50
Pantoténsav	mg	0,22	
Almasav	g	0,90	0,86 – 0,95
Citromsav	mg	18,00	15,00 – 21,00
Glukóz	g	2,96	2,16 – 3,28
Fruktóz	g	3,11	2,35 – 3,38
Szaharóz	g	0,17	0,00 – 0,50
Pektin	g	0,48	0,32 – 0,63