

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	por
Principais					
Água	g	87.23	115.14	57.57	131
Valor energético (kcal)	kcal	46	61	30	69
Proteína	g	0.7	0.92	0.46	1.06
Gorduras totais	g	0.28	0.37	0.18	0.42
Carboidratos (por diferença)	g	11.42	15.07	7.54	17.2
Fibra alimentar	g	1.4	1.8	0.9	2.1

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	por
Monossacarídeos	g	9.92	13.09	6.55	14.9
Minerais					
Cálcio	mg	6	8	4	9
Ferro	mg	0.17	0.22	0.11	0.26
Magnésio	mg	7	9	5	11
Fósforo	mg	16	21	11	24
Potássio	mg	157	207	104	237
Sódio	mg	0	0	0	0

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	por
Zinco	mg	0.1	0.13	0.07	0.15
Vitaminas					
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	9.5	12.5	6.3	14.3
Tiamina	mg	0.028	0.037	0.018	0.04
Riboflavina	mg	0.026	0.034	0.017	0.03
Niacina	mg	0.417	0.55	0.275	0.63
Vitamina B6	mg	0.029	0.038	0.019	0.04
Ácido fólico, total	µg	5	7	3	8

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	por
Vitamina B12	µg	0	0	0	0
Vitamina A (atividade equivalente de retinol)	µg	17	22	11	26
Vitamina A (SI)	IU	345	455	228	521
Vitamina E (alfatocoferol)	mg	0.26	0.34	0.17	0.39
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0	0	0	0
Vitamina D	IU	0	0	0	0
Vitamina K (filoquinona)	µg	6.4	8.4	4.2	9.7

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, fatiado (132.00 g)	Fruta (5.5cm dia) (66.00 g)	por
Lipídios					
Gorduras saturadas	g	0.017	0.022	0.011	0.02
Gorduras monoinsaturadas	g	0.134	0.177	0.088	0.20
Gorduras poliinsaturadas	g	0.044	0.058	0.029	0.06
Colesterol	mg	0	0	0	0
Outros					
Cafeína	mg	0	0	0	0