

**Tabel voedingswaarde zomerfruit:** Voedingswaarde per 100 g van verschillende soorten zomerfruit.

	Energie (kcal)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Koolhydraten (g)	Suikers (g)	Vezels (g)	Kalium (mg)	Foliumzuur (µg)	Vitamine C (mg)	Vitamine E (mg)
Aardbei	27	0,7	0,0	5,2	4,7	1,3	265	65	49	0,40
Framboos	47	1,0	0,0	7,0	6,0	7,4	200	30	25	4,0
Bosbes	43	1,0	0,0	6,0	6,0	7,3	80	11,00	10	1,90
Braambes	52	1,0	1,0	6,0	6,0	7,3	185	25,00	12	2,40
Rode bes	40	1,0	0,0	5,0	4,0	8,2	295	11,00	10	0,10
Stekelbes	46	1,0	0,0	9,0	9,0	3,2	198	6,00	30	0,40
Witte bes	36	0,9	0,0	6,7	6,7	3,2	268	-	35	-
Zwarte bes	51	2,0	0,0	6,5	6,5	8,7	175	8,00	150	1,00
Kers	55	0,0	0,0	13,0	13,0	1,5	243	4,00	4	0,10
Abrikoos	44	1,0	0,0	9,0	9,0	1,8	349	4,00	3	0,50
Perzik	33	0,8	0,0	6,4	5,9	2,2	206	10,00	9	1,20

Voedingswaarden afkomstig van Belgische voedingsmiddelentabel ([www.internubel.be](http://www.internubel.be) – geraadpleegd op 23 juli 2019).

Op basis van Verordening (EU) nr. 1924/2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen werd beoordeling gemaakt of het voedingsmiddel een bron van of rijk aan een welbepaalde voedingsstof is.