

**Tabel voedingswaarde vruchtgroenten:** Voedingswaarden per 100 g, per 200 g en de procentuele bijdrage van een portie (200 g) aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor voedingsvezels, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en kalium.

	Voedingsvezels (g/dag)			Vitamine A (µg/dag)			Vitamine C (mg/dag)			Foliumzuur (µg/dag)			Kalium (mg/dag)		
	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>% bijdrage van 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>% bijdrage van 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>% bijdrage van 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>% bijdrage van 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>% bijdrage van 200 g</i>
Tomaat	1,3	2,6	10%	84	168	24%	14	28	25%	8	16	6%	256	512	15%
Aubergine	2,5	5	20%	12	24	3%	10	20	18%	96	192	77%	200	400	11%
Komkommer	0,7	1,4	6%	33	66	9%	0	0	0%	5	10	4%	124	248	7%
Courgette	1,1	2,2	9%	28	56	8%	15	30	27%	50	100	40%	205	410	12%
Paprika (rood)	1,8	3,6	14%	111	222	32%	155	310	282%	55	110	44%	250	500	14%
Paprika (groen)	2,2	4,4	18%	21	42	6%	137	274	249%	55	110	44%	200	400	11%
Pompoen	1	2	8%	160	320	46%	14	28	25%	10	20	8%	130	260	7%

Voedingswaarden afkomstig van Belgische voedingsmiddelentabel ([www.internubel.be](http://www.internubel.be) – geraadpleegd op 23 juli 2019). ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens Hoge Gezondheidsraad België 2016.

<sup>1</sup>: ADH voedingsvezels = minimaal 25 g/dag

<sup>2</sup>: ADH vitamine A = 750 (M), 650 (V) µg/dag

<sup>3</sup>: ADH vitamine C = 110 mg/dag

<sup>4</sup>: ADH foliumzuur = 200-300 µg/dag

<sup>5</sup>: ADH kalium = 3000-4000 mg/dag