

<b>mineralen en spoorelementen (per 100g voedingsmiddel)</b>	<b>Granaatappel</b>		
	Natrium	mg	1
	Kalium	mg	220
	Calcium	mg	8
	Fosfor	mg	17
	Magnesium	mg	11
	IJzer totaal	mg	0.5
	IJzer haem	mg	0
	IJzer non haem	mg	0.5
	Koper	mg	0.17
	Selenium	ug	0
	Zink	mg	0.4
<b>vitamines vetoplosbaar (per 100g voedingsmiddel)</b>			
	Retinol activiteit equiv.(RAE)	ug	3
	Retinol equivalenten (RE)	ug	5
	Retinol	ug	0
	Beta-caroteen	ug	20
	Alfa-caroteen	ug	26
	Beta-cryptoxanthine	ug	0
	Vitamine D totaal	ug	0
	Vitamine E totaal	mg	0.6
	Vitamine K totaal	ug	16.4
	Vitamine K1	ug	16.4
	Vitamine B1	mg	0.05
	Vitamine B2	mg	0.02
	Vitamine B6	mg	0.31
	Vitamine B12	ug	0
	Nicotinezuur	mg	0.3
	Vitamine C	mg	7

NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven.