

mineralen en spoorelementen	Per 100 gram		Peren met schil	Peren zonder schil
	Natrium	mg	1	1
	Kalium	mg	155	136
	Calcium	mg	6	5
	Fosfor	mg	13	12
	Magnesium	mg	7	6
	IJzer totaal	mg	0.2	0.1
	IJzer haem	mg	0	0
	IJzer non haem	mg	0.2	0,1
	Koper	mg	0.05	0.04
	Selenium	ug	0	0
	Zink	mg	0.17	0,17
	Jodium	ug	2.5	2,5
vitaminen	Retinol activiteit equiv.(RAE)	ug	3	1
	Retinol equivalenten (RE)	ug	5	3
	Retinol	ug	0	0
	Beta-caroteen	ug	30	18
	Alfa-caroteen	ug	0	0
	Luteine	ug	56	7
	Zeaxanthine	ug	1	0
	Beta-cryptoxanthine	ug	0	0

	Lycopen	ug	0	0
	Vitamine D totaal	ug	0	0
	Vitamine E totaal	mg	0.2	0
	Alfa-tocoferol	mg	0.1	0
	Beta-tocoferol	mg	0	0
	Gamma-tocoferol	mg	0	0
	Delta-tocoferol	mg	0	0
	Vitamine K totaal	ug	3.6	0.7
	Vitamine K1	ug	3.6	0.7
	Vitamine B1	mg	0.01	0.01
	Vitamine B2	mg	0.02	0.01
	Vitamine B6	mg	0.017	0.015
	Vitamine B12	ug	0	0
	Nicotinezuur	mg	0.2	0.2
	Folaat equivalenten	ug	3.7	2.5
	Folaat	ug	3.7	2.5
	Foliumzuur	ug	0	0
	Vitamine C	mg	3	2

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