

Voedingswaarden gemiddeld per 100 gram

	<u>Tomaat</u>	<u>Paprika</u>
<u>Algemeen</u>		
Kcal	20	22
Eiwit (g)	0,7	0,8
Koolhydraten (g)	2,9	3,4
Vet (g)	0,4	0,1
Verzadigd vet (g)	0,1	0
Vezels (g)	1,3	2,3
<u>Vitaminen</u>		
Beta-caroteen (µg)	464	378
D (µg)	0	0
E (µg)	0,7	2,2
B1 (mg)	0,02	0,02
B2 (mg)	0,01	0,04
B6 (mg)	0,077	0,0236
C (mg)	24	150
Foliumzuur (µg)	15,7	30
<u>Mineralen</u>		
Natrium (mg)	2	1
Kalium (mg)	246	231
Calcium (mg)	11	7
Fosfor (mg)	23	27
Magnesium (mg)	8	11
Ijzer (mg)	0,3	0,3
Zink (mg)	0,15	0,27