

பழங்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு

பழங்களின் பெயர்கள்	ஆற்றல் (கி.கலோரீஸ்)	ஈரப்பதம் (கி)	புரதம் (கி)	கொழுப்பு (கி)	கனிமம் (கி)	நார் (கி)	மாவுச்சத்து (மில்லி கி)	சுண்ணாம்புச்சத்து (மில்லி.கி)	மணிச்சத்து	இரும்புச்சத்து (மி.கி)
அம்படா	48	90	1	3	0	1	4	36	11	4
அம்லா	58	82	0	0	0	3	14	50	20	1
ஆப்பிள்	59	85	0	0	0	1	13	10	14	1
சர்க்கரைப்பேரி(ப்ரஸ்)	53	85	1	0	1	1	12	20	25	2
சர்க்கரைப்பேரி (வறண்டது)	306	19	2	1	3	2	73	110	70	5
ஆனைக்கொய்யா	215	74	2	23	1	-	1	10	80	1
வில்வப்பழம்	137	61	2	0	2	3	32	85	50	1
பழுத்த வாழை	116	70	1	0	1	0	27	17	36	0
ஆலமரம் அத்திப்பழம்	72	74	2	2	2	8	12	364	43	-
பிலிம்பி	19	94	0	0	0	1	3	15	10	1
சீமைப்பலா	71	79	1	0	1	2	16	40	30	0
இராமசீதா	70	77	1	0	1	5	16	10	10	1
மலைத்தக்காளி	53	83	2	0	1	3	11	10	67	2
முந்திரிப்பழம்	51	86	0	0	0	1	12	10	10	0
செர்ரி, சிவப்பு	64	83	1	0	1	0	14	24	25	0
கரண்ட்ஸ்	316	18	3	0	2	1	75	130	110	8

பேரிச்சம்பழம்(ப்ரெஸ்)	144	59	1	0	1	4	34	22	38	1
பேரிச்சம்பழம்(காய்ந்தது)	617	15	2	0	2	4	76	120	50	7
திராட்சை மங்கிய பச்சை	71	79	0	0	1	3	16	20	30	0
திராட்சைபழம் (கொட்டையில்லாத)	45	88	1	0	0	0	10	30	30	0
திராட்சைப்பழம்()	32	92	1	0	0	0	7	20	20	0
திராட்சை நீல வகை	58	82	1	0	1	3	13	20	23	0
கொய்யா, நாட்டுபழம்	51	82	1	0	1	5	11	10	28	0
கொய்யா, குன்றுப்பகுதி பழம்	38	85	0	0	1	5	9	50	20	1
பலாப்பழம்	88	76	2	0	1	1	20	20	41	0
ஜம்புபழம்	62	84	1	0	0	1	14	15	15	0
கொருக்பள்ளி	78	79	3	0	1	1	16	14	49	1
லக்குச்	66	82	1	1	1	2	13	50	20	0
நாரத்தை	57	85	1	1	0	2	11	70	10	0
நாரத்தை(இனிப்பானது)	35	90	1	0	0	0	7	30	20	1
அத்திப்பழம்	37	88	1	0	1	2	8	80	30	1

லிச்சி	61	84	1	0	0	0	14	10	35	1
எலுமிச்சை	59	85	1	1	1	1	11	90	20	0
எலுமிச்சை,(இனிப்பான மல்ட்டா)	36	90	1	0	0	1	8	30	20	1
லோகுவாட்	43	88	1	0	0	1	10	30	20	1
இலுப்பை, முதிர்ச்சி	111	74	1	2	1	0	23	45	22	0
மாம்பழம்	74	81	1	0	0	1	17	14	16	1
மங்கூஸ்தீன்	60	85	1	0	0	0	14	10	20	0
முழாம்பழம்	17	95	0	0	0	0	3	32	14	1
தர்பூசணி	16	96	0	0	0	0	3	11	12	8
முசுக்கொட்டை	49	86	1	0	1	1	10	70	30	2
ஆரஞ்சு	48	88	1	0	0	0	11	26	20	0
ஆரஞ்சு பழச்சாறு	9	98	0	0	0	0	2	5	9	1
பனைமரப்பழம் முதிர்ச்சி	87	77	1	0	1	0	21	9	33	-
பப்பாளி	32	91	1	0	0	1	7	17	13	0
பேசன் பழம்	54	76	1	0	1	10	12	10	60	2
பேசன் பழச்சாறு	37	89	1	0	1	1	8	10	30	1
பனிச்சி	50	86	1	0	1	1	10	15	41	2

பேரிக்காய்	52	86	1	0	0	1	12	8	15	0
பெர்சிம்மன்	76	80	1	0	0	1	18	15	10	0
தாடச்சை	72	81	1	1	1	1	15	129	39	3
அன்னாசி பழம்	46	88	0	0	0	0	11	20	9	2
பிளம்	52	87	1	0	0	0	11	10	12	1
மாதுளை	65	78	2	0	1	5	14	10	70	2
ப்ரூன்ஸ்	56	8	0	0	1	0	13	10	18	-
புமெளோ	44	88	1	0	0	1	10	30	30	0
குவின்ஸ்	50	86	0	0	0	2	12	20	10	0
உலர்ந்த திராட்சை	308	20	2	0	2	1	75	87	80	8
ராஸ்ப்பெர்ரி	56	85	1	1	1	1	12	40	110	2
செந்நாவல்	39	89	1	0	0	1	8	10	30	0
சப்போட்டா	98	74	1	1	0	3	21	28	27	1
சீத்தாப்பழம்	104	70	2	0	1	3	23	17	47	4
ஸ்ட்ராபெர்ரி	44	88	1	0	0	1	10	30	30	2
தக்காளிப்பழம்	20	94	1	0	0	1	4	48	20	1
விளாம்பழம்	134	64	7	4	2	5	18	130	110	0
ஜிஜிப்பஸ்	74	82	1	0	0	0	17	4	9	0

**ஆதாரம்** கோபாலன் சி.ராம சாஸ்திரி, பி.வி மற்றும் பாலசுப்பிரமணியன், எஸ்.சி.2004, இந்திய உணவின் ஊட்டச்சத்து, ஊட்டச்சத்து

தேசிய நிறுவனம், ஜி.சி.எம்.ஆர், ஹைதராபாத்