

VALORI NUTRIZIONALI DELLA MORA  
valori espressi per 100 gr di parte edibile

Parte edibile	(%) 94
Acqua	(g) 90,5
Proteine	(g) 0,9
Lipidi	(g) 0,4
Carboidrati	(g) 5,3
Fibra totale	(g) 1,6
Energia	(kcal) 27
Sodio	(mg) 2
Potassio	(mg) 160
Vitamina C	(mg) 54