

Source: USDA Nutrient Data Laboratory

All figures based on 1/2 cup serving chopped raw fruit

Grapes	Kiwi	Mango	Pineapple	Coconut	Pomegranate	Papaya
75.5	90	82.5	82.5	80	70.5	72.5
60.81	74.76	68.85	70.95	37.59	54.94	63.84
52	55	50	41	283	59	31
0.54	1.03	0.68	0.45	2.66	1.18	0.34
0.12	0.47	0.31	0.10	26.79	0.82	0.19
13.67	13.19	12.36	10.82	12.18	13.18	7.84
0.7	2.7	1.3	1.2	7.2	2.8	1.2
11.69	8.09	11.27	8.13	4.98	9.64	5.67
8	31	9	11	11	7	14
0.27	0.28	0.13	0.24	1.94	0.21	0.18
5	15	8	10	26	8	15
15	31	12	7	90	25	7
144	281	139	90	285	166	132
2	3	1	1	16	2	6
0.05	0.13	0.07	0.10	0.88	0.25	0.06
2.4	83.4	30.0	39.4	2.6	7.2	44.2
0.052	0.024	0.023	0.065	0.053	0.047	0.017
0.053	0.022	0.031	0.026	0.016	0.037	0.020
0.142	0.307	0.552	0.412	0.432	0.207	0.259
0.065	0.057	0.098	0.092	0.043	0.053	0.028
2	22	35	15	21	27	27
0	0	0	0	0	0	0
2	4	45	2	0	0	34
0.14	1.31	0.74	0.02	0.19	0.42	0.22
0	0	0	0	0	0	0
11.0	36.3	3.5	0.6	0.2	11.6	1.9
0.041	0.026	0.076	0.007	23.75	0.085	0.059
0.005	0.042	0.116	0.011	1.140	0.066	0.052
0.038	0.258	0.059	0.033	0.293	0.056	0.042
0	0	0	0	0	0	0