

Le match nutrition

Melon vs pastèque

Calories



30 kcal / 100 g

VS



45 kcal / 100 g

Hydratation



92% d'eau

VS



89% d'eau

Sucre



6 g/100 g

VS



8 g/100 g

Vitamines



Bêta-carotène (peau, vision)
Vitamine C (antioxydante, antifatique)



Vitamine C (modérée)
Citrulline (circulation sanguine)