

Содержание воды в продуктах ежедневного питания (в %)

Арбуз	93,0	Миндаль	5.1	Сыр	39,0
Бананы	41,0	Овсянка	7.3	Фасоль	84,0
Бобы	68,0	Оливки	30.0	Финики	20,0
Виноград	78,0	Орехи	3,7	Хлеб ржаной грубый	42.0
Грейпфруты	86,0	Персики	83.0	Хрен	77,0
Грибы	89,0	Помидоры	94,0	Черная смородина	86,0
Груши	84,0	Просо	11.0	Черника	78,0
Капуста огородная	90,0	Ревень	94,0	Чеснок	65,0
Картофель	75,0	Репа	89,0	Шпинат	88,0
Клубника, земляника	88,0	Рис	13,0	Яблоки	85,0
Лук-порей	87,0	Рожь	16,0	Яйца	73,0
Масло сливочное	11,0	Сливки	74,0		