

NUTRIENT COMPARISON: OYSTER - WHITE BUTTON - SHIITAKE - ENOKI - BROWN BUTTON						
Nutrient	Units	Raw Oyster	Raw White	Cooked Shiitake	Raw Enoki	Raw Brown
Water	grams	87.76	92.46	83.48	89.36	92.30
Energy	kcal	37	22	55	34	22
Energy	kJ	155	93	230	142	92
Protein	grams	4.14	3.11	1.56	2.37	2.5
Fat	grams	0.51	0.34	0.22	0.39	0.10
Ash	grams	1.37	0.85	0.35	0.85	0.98
Carbohydrate	grams	6.22	3.24	14.28	7.02	4.12
Total Fiber	grams	2.4	1.2	2.1	2.6	0.6
Calcium	milligrams	6	3	3	1	18
Iron	milligrams	1.74	0.52	0.44	0.89	0.40
Magnesium	milligrams	20	9	14	16	9
Phosphorus	milligrams	141	85	29	113	120
Potassium	milligrams	516	314	117	381	448
Sodium	milligrams	31	4	4	3	6
Zinc	milligrams	0.78	0.52	1.33	0.57	1.10
Copper	milligrams	0.363	0.319	0.896	0.067	0.500
Manganese	milligrams	0.142	0.046	0.204	0.082	0.142
Selenium	micrograms	18.4	8.9	24.8	16.0	26.0
Vitamin C	milligrams	0	2.4	0.3	11.9	0.0
Thiamin	milligrams	0.055	0.091	0.037	0.086	0.095
Riboflavin	milligrams	0.360	0.416	0.170	0.105	0.490
Niacin	milligrams	3.579	3.854	1.500	3.645	3.800
Pantothenic Acid	milligrams	1.291	1.508	3.594	0.926	1.500
Vitamin B6	milligrams	0.122	0.116	0.159	0.043	0.110
Folate	micrograms	47	16	21	30	14
Vitamin B12	micrograms	0	0.04	0.00	0.00	0.10
Vitamin A	IU	48	0	0	7	0
Retinol	micrograms	0	0	0	0	0
Cholesterol	milligrams	0	0	0	0	0
Total Sugar	grams	*	1.86	4.08	*	1.72
Tryptophan	grams	*	0.065	0.004	0.064	0.056
Threonin	grams	*	0.131	0.068	0.104	0.113
Isoleucine	grams	*	0.115	0.055	0.048	0.099
Leucine	grams	*	0.178	0.093	0.132	0.153
Lysine	grams	*	0.293	0.047	0.176	0.252
Methionin	grams	*	0.056	0.025	0.036	0.048
Cystine	grams	*	0.007	0.027	*	0.006
Phenylalanine	grams	*	0.113	0.067	0.128	0.097
Tyrosine	grams	*	0.063	0.044	0.108	0.054
Valine	grams	*	0.133	0.067	0.080	0.115
Arginine	grams	*	0.143	0.089	0.196	0.123
Histidine	grams	*	0.078	0.022	0.060	0.067
Alanine	grams	*	0.217	0.078	0.176	0.187
Aspartic Acid	grams	*	0.265	0.104	0.276	0.228
Glutamic Acid	grams	*	0.496	0.353	0.340	0.428
Glycine	grams	*	0.129	0.057	0.116	0.111
Proline	grams	*	0.204	0.057	0.208	0.176
Serine	grams	*	0.131	0.069	0.104	0.113