

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

GYÜMÖLCSÖK

Friss gyümölcsök

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Sav g	Szénhidrát g
Áfonya, fekete	377 (90)	0,6	0,6	19,6
Áfonya, piros	166 (40)	0,3	0,5	7,5
Alma (Jonatán)	130 (31)	0,4	0,4	7
Ananász	223 (53)	0,4	0,7	12
Avokádó	736 (176)	2	15,3	7,4
Banán	441 (105)	1,3	0,41	24,2
Birsalma	176 (42)	0,6	0,9	9,1
Citrom	113 (27)	0,4	5,8	2,3
Cukordinnye (sárga húsú)	168 (40)	0,3	0,1	9,5
Cukordinnye (zöld húsú)	197 (47)	0,3	0,1	11,1
Cseresznye	265 (63)	0,8	0,7	14
Csipkebogyó, friss	214 (51)	3,6	1,3	8
Egres	164 (39)	0,6	1,4	8
Eper, fa	206 (49)	0,4	0,3	11,3
Füge	259 (62)	1,3	0,5	12,9
Görögdinnye	122 (29)	0,5	0,2	6,5
Gránátalma	321 (77)	0,7	0,6	16,7
Grapefruit	151 (36)	0,5	1,6	7,2
Kajsziarack	202 (48)	0,9	0,6	10,2
Kivi	218 (52)	1	0,6	11,3
Kókuszdió	1526 (365)	3,9	36,5	4,8
Körte	218 (52)	0,4	0,3	12
Mandarin	189 (45)	0,7	0,8	9,8
Mangó	304 (72)	0,5	0,2	17
Málna	122 (29)	1,2	0,8	5,4
Meggy	218 (52)	0,8	1,4	11
Narancs	172 (41)	0,6	1,5	8,5
Naspolya	231 (55)	0,6	1,1	12

Nektarin	206 (49)	0,4	0,5	11,4
Őszibarack	172 (41)	0,7	0,3	9
Papaya	180 (43)	0,6	0,1	9,8
Ribiszke, vörös	143 (34)	0,6	1,2	7
Ribiszke, fekete	202 (48)	0,9	2	9,5
Szamóca (Földieper)	147 (35)	0,9	0,6	7,2
Szeder	139 (33)	0,8	1,8	6
Szilva (Besztercei)	244 (58)	0,7	0,5	13,1
Szőlő	328 (78)	0,6	0,5	18,1
Vörösszilva	197 (47)	0,8	0,9	10,2
Zöldringlő	256 (61)	0,8	0,8	13,5