

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

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

## GYÜMÖLCSÖK

### Gyümölcskészítmények, -konzervek

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Sav g	Szénhidrát g
Áfonya, jam	1015 (242)	0,3	0,8	59,7
Alma, aszalt	1016 (242)	1,4	3,5	55,4
Alma, befőtt	357 (85)	0,3	0,3	20,2
Ananász, befőtt	368 (88)	0,4	0,2	20,2
Banán, chips	1895 (453)	3,4	20,2	62,9
Birsalma, befőtt	375 (89)	0,4	0,5	20,4
Birsalma, jam	996 (238)	0,2	0,5	58,8
Cseresznye, befőtt	356 (85)	0,6	0,2	19,8
Csipkebogyó, íz	1018 (242)	0,5	0,6	58
Datolya, préselt	1293 (308)	1,9	1,3	72,5
Eper, jam	989 (236)	0,4	0,5	58,2
Füge, szárított	1100 (262)	3,5	1,3	62
Kókusz, reszelék	2445 (608)	5,6	62	6,4
Körte, befőtt	416 (99)	0,3	0,1	23,7
Málna, dzsem	1105 (263)	0,5	0,5	63,3
Mazsola	1231 (293)	2,4	6,7	65
Meggy, befőtt	378 (90)	0,6	1	20,8
Meggy, dzsem	1226 (292)	0,4	0,7	70,3
Narancs, jam	1027 (245)	0,3	0,5	60,5
Őszibarack, aszalt	1263 (302)	4,9	1	65,9
Őszibarack, befőtt	378 (90)	0,5	0,2	21,2
Őszibarack, dzsem	1239 (295)	0,5	0,2	71,3
Ribiszke, dzsem	1071 (255)	0,2	0,8	61,6
Sárgabarack, aszalt	1282 (306)	5	0,5	70,2
Sárgabarack, befőtt	312 (74)	0,5	0,1	17
Sárgabarack, dzsem	1121 (267)	0,4	0,3	64,5
Szeder, jam	1014 8242	0,5	0,3	58,7
Szilva, aszalt	1126 (268)	2,3	2	61,8
Szilva, befőtt	386 (92)	0,4	0,3	21,9

Szilvaíz, natúr	970 (231)	1,3	1,8	54
Vegyes íz	1058 (252)	1	0,9	60