

## Kalorien in Früchten und Beeren

Früchte und Beeren	Kalorien	Joule	Eiweiss	Kohlenhydrat	Fett
	kcal	kJ	g	g	g
100g essbarer Anteil					
Ananas, frisch	57	239	1	13	+
Ananas, Dose	95	399	+	23	+
Äpfel	52	218	+	12	+
Äpfel, gedörrt	280	1172	1	65	2
Apfelmus, Dose	79	331	+	19	+
Aprikosen, Dose	93	389	1	23	+
Aprikosen, gedörrt	300	1260	5	68	+
Avocados	240	1005	2	3	24
Bananen	90	377	1	21	+
Birnen	59	247	1	13	+
Birnen, Dose	72	301	+	18	+
Brombeeren	48	201	1	9	1
Datteln, getrocknet	305	1277	2	73	1
Erdbeeren	39	163	1	8	+
Feigen, frisch	65	273	1	17	+
Feigen, getrocknet	274	1151	4	74	1
Grapefruit	32	134	1	10	+
Heidelbeeren	60	251	1	13	1
Himbeeren	40	167	1	8	+
Kakifrüchte	73	306	1	18	+
Kirschen, mit Stein	57	239	1	13	+
Kirschen, entsteint	64	268	1	14	1
Kirschen, Dose	80	335	1	19	+
Lychees	71	297	1	16	+
Mandarinen	36	151	1	8	+
Mandarinen, Dose	87	364	1	21	+
Mango	63	264	1	15	+
Melone, Wasser	24	100	1	5	+
Melone, Honig	26	109	1	6	+
Mirabellen, entsteint	67	281	1	16	+
Orangen	49	206	1	12	+
Papaya	39	163	1	9	+
Pfirsich	46	193	1	11	+
Pfirsich, Dose	79	331	+	19	+
Preiselbeeren, frisch	46	193	+	10	1
Preiselbeeren, Dose	195	816	1	48	1
Quitten	68	285	+	16	1
Rhabarber	20	84	1	4	+
Rosinen	270	1130	2	64	1
Stachelbeeren	44	184	1	9	+
Trauben	74	310	1	17	1
Zitronen	27	113	1	8	+
Zitronensaft	31	130	<1	1,5	<1
Zwetschgen, entsteint	53	222	1	13	+
Zwetschgen, Dose	91	381	1	22	+