

Obst Kohlenhydrat- und Kalorientabelle nach kcal

Obst (frisch, je 100g)	Kalorien/ 100g	Kohlen- hydrate (g)	Davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Wasser (g)	Ballaststoffe (g)
Papaya	13	2,4	2,4	0,5	0,1	90	1,9
Rhabarber	20	1,4	1,1	0,6	0,1	93	3,2
Acerola	20	3,6	2,5	0,2	0,2	93	1,6
Cantalupe-Melone	22	4,2	4,2	0,6	0,1	92	1
Loganbeere	25	3,3	3,1	1,1	0	85	5,5
Baumstachelbeere	27	3,5	2,8	1,2	0,5	91	1,8
Wintermelone	28	5,7	5,7	0,9	0,1	92	1
Brombeere	30	2,7	2,7	1,2	1	86	6,6
Erdbeere	32	5,5	4,5	0,8	0,4	90	2
Boysenbeere	34	6,2	6,2	0,5	0,3	85	6,2
Jambuse	34	6,8	6,8	0,6	0,3	88	3
Moosbeere	36	3,9	3,7	0,4	0,7	87	3,8
Kaktusbirne	37	7,1	7,1	1	0,4	89	1,8
Guave	38	6,7	6,7	0,9	0,5	85	5,2
Wassermelone	38	8,3	8,3	0,6	0,2	90	0,25
Preiselbeere	39	7,1	6,8	0,3	0,5	88	2,9
Quitte	39	7,3	7	0,4	0,5	85	5,8
Pfirsich	41	8,9	8	0,8	0,1	87	2,3
Heidelbeere	42	7,4	7,1	0,6	0,6	85	4,9
Aprikose	42	8,5	7,5	0,9	0,1	86	1,9
Himbeere	43	4,8	4,6	1,3	0,3	85	4,7
Johannisbeere rot	43	7,3	6,9	1,1	0,2	81	7,4
Zwetschge	43	8,8	8,8	0,6	0,2	86	2,3
Feijoa	44	8	5,6	1	0,5	80	9
Maulbeere	44	8,1	8,1	1,3	0	87	1,5
Stachelbeere	44	8,5	8,5	0,8	0,2	86	2,9
Tangerine	45	9	9	0,8	0,2	86	1,9
Clementine	46	9	9	0,7	0,3	86	2
Pampelmuse	46	9,5	9,4	0,8	0,1	87	0,7
Satsuma	46	9,5	9,4	0,8	0,1	87	0,7
Limette	47	1,9	0,2	0,7	0,2	88	1
Orange	47	9,2	9,2	1	0,2	86	2,2
Surinam-Kirsche	47	9,4	9,4	0,8	0,4	87	1,8
Eierpflaume	47	10,2	9,8	0,6	0,2	86	1,7
Pflaume	47	10,2	8,8	0,6	0,2	86	1,7
Holunderbeere	48	7,4	7,1	2,5	0,5	84	4
Naranjilla	49	9,7	9,6	1	0,2	87	0,5
Mispel	49	10,6	10,6	0,5	0,2	78	10
Grapefruit	50	9	8,8	0,6	0,2	86	0,6
Mandarine	50	10,1	10,1	0,7	0,3	85	1,7
Erdkirsche	51	8,4	8,2	1,9	0,7	85	2,8
Johannisbeere weiß	51	9,2	8,7	0,9	0,2	80	6,1
Sauerkirsche	52	9,9	8,9	0,9	0,4	84	1,1
Apfel	52	11,4	9,9	0,4	0,4	85	2
Birne	52	12,4	10,2	0,5	0,3	83	2,8
Cashewapfel	55	10,8	10,8	1	0,7	84	2,5

Zuckermelone	55	12,4	12,4	0,9	0,1	85	0,7
Zitrone	56	8,1	7	0,7	0,6	84	1,3
Johannisbeere schwarz	57	10,3	9,8	1,3	0,2	78	6,8
Mamey-Apfel	57	12,4	12,4	0,5	0,4	83	3
Nektarine	57	12,4	12,3	0,9	0,1	83	2,2
Honigmelone	57	12,4	5,3	0,9	0,1	85	0,7
Tamarillo	59	10,6	10,6	1,7	0,8	84	1,5
Ananas	59	13,1	13,1	0,5	0,2	84	1,4
Mango	60	12,8	12,5	0,6	0,5	83	1,7
Kiwi	62	9,1	9	1	0,6	81	3,9
Feige	63	12,9	12,9	1,3	0,5	82	2
Kirsche	63	13,3	11,7	0,9	0,3	83	1,5
Süßkirsche	63	13,3	11,7	0,9	0,3	83	1,5
Reineclaude	63	13,5	13,5	0,8	0,1	81	2,3
Mirabelle	64	14	14	0,7	0,2	82	1,3
Cherimoya	65	13,4	13,4	1,5	0,3	76	7
Stachelannone	66	16,8	13,5	1	0,3	81	3,3
Rambutan	67	15	15	1	0,1	82	1,5
Kumquat	68	14,6	14,6	0,7	0,3	79	3,7
Schlehe	70	11,7	11,7	0,8	1	73	9
Weintraube rot	71	15,6	15,4	0,7	0,3	81	0,8
Weintraube weiß	71	15,6	15,4	0,7	0,3	81	0,8
Kaki	71	16	16	0,7	0,3	79	3
Jackfrucht	72	15,3	15,3	1,1	0,5	78	4,2
Mangostane	74	15,9	15,9	0,6	0,6	81	1,4
Jabotika	75	13,8	13,8	0,5	1,8	81	1,8
Kapstachelbeere	76	13,3	13,3	2,3	1,1	81	0,5
Litchi	76	17	17	0,9	0,3	80	1,6
Granatapfel	78	16,7	16,7	0,7	0,6	78	2,2
Passionsfrucht	80	13,4	13,4	2,4	0,4	78	1,45
Passionsfrucht	80	13,4	13,4	2,4	0,4	78	1,5
Carissa	80	16,6	16,6	0,5	1,1	78	2,7
Zibetfrucht	85	14	14	2,7	1,8	77	3
Sapotillapfel	90	19	19	0,5	1	74	5,1
Sanddornbeere	94	5,2	4,7	1,4	7,1	81	3
Banane	95	21,4	18,4	1,2	0,2	74	2
Sapote	96	20,9	20,9	1,4	0,5	70	5,5
Netzannone	103	21,8	19,7	1,7	0,6	70	12
Hagebutte	108	19,3	19,3	3,6	0,6	65	6
Jujube	108	24,1	24,1	1,4	0,3	69	4,2
Kochbanane	123	28,3	0,8	1	0,3	68	1,5
Avocado	138	3,6	0,4	1,4	12,5	77	4,1
Persimone	138	32	32	0,8	0,4	62	4
Ackee	218	4,5	3,9	5	20	67	2
Dattel	280	65	65	2	0,5	21	8,7