

Fruit

Fruitsoort 100 gram	Calorieën (Kcal)	Koolhydraten (gram)	Waarvan suikers (gram)	Vezels (gram)
Aardbeien	29	5,1 g	5,1 g	1,1
Abrikozen, gedroogd	285	59 g	56 g	14,4
Abrikozen, vers	44	8,0 g	8 g	1,7
Ananas	57	12,0 g	11,6 g	1,6
Appel (met schil)	60	13,0 g	10,4 g	2,0
Banaan	95	20,6 g	15,5 g	1,9
Blauwe bessen	52	11,0 g	10 g	2,4
Blauwe druiven met schil	75	16,8 g	16,8 g	2,1
Cranberries, gedroogd	335	77,6 g	64,6 g	5,0
Cranberries, vers	24	3,4 g	3,4 g	3,6
Dadels, gedroogd, geconfijt	315	73,0 g	70 g	7,5
Dadels, vers	139	31,3 g	31,3 g	3,6
Frambozen	35	4,5 g	4,5 g	2,5
Grapefruit	37	6,6 g	6,6 g	1,4
Kaki	77	18,6 g	18,6 g	0,5
Kersen	54	11,5 g	11,5 g	0,9
Kiwi	68	12,2 g	10,3 g	2,3
Kumquat	52	9,1 g	9,1 g	3,8
Lychee	72	16,1 g	16,1 g	1,0
Mandarijn	45	9,8 g	8,2 g	0,9
Mango	66	14,3 g	13,9 g	1,6
Nectarine	36	6,5 g	6,5 g	1,1
Papaja	39	7,8 g	7,8 g	1,7
Passievrucht	52	5,7 g	5,7 g	3,3
Peer (met schil)	55	11, g	9,5 g	2,2
Perzik	41	7,9 g	7,9 g	1,4
Pruimen, gedroogd	220	45 g	45 g	16,1
Pruim	49	9,6 g	7,3 g	2,2
Rozijnen	326	75, 5 g	72,8 g	3,7
Sinaasappel	51	7,9 g	7,7 g	2,0
Vijgen, gedroogd	259	54,1 g	47,9 g	9,8
Vijgen, vers	84	19 g	19 g	2,0
Watermeloen	36	8 g	8 g	0,6
Witte druiven met schil	76	16,9 g	15,6 g	1,4