

Fruitlijst

Per 100 gram product, bron: Nevo-online

Vrucht	Koolhydraten (g)	Voedingsvezel (g)	Water (g)
Olijven blik/glas	0,5	4,0	76,5
Avocado	1,8	4,3	72,5
Citroen	3,0	2,0	93,7
Cranberries	3,4	3,0	87,0
Bessen rode	4,4	3,4	90,5
Frambozen	4,5	2,5	88,0
Aardbeien	5,1	1,1	91,2
Bramen	5,1	3,1	87,0
Passievrucht	5,7	3,3	87,9
Bessen bos-	6,0	1,8	91,5
Meloen net-	6,0	0,4	94,0
Meloen suiker-	6,3	0,6	89,3
Nectarine	6,5	1,1	90,3
Grapefruit	6,6	1,4	90,2
Carambola	7,2	1,7	91,4
Limoen	7,7	2,8	88,3
Papaja	7,8	1,7	89,0
Sinaasappel	7,8	2,0	88,0
Perzik z schil	7,9	1,4	89,0
Abrikozen m schil	8,0	1,7	87,2
Bessen zwarte	8,0	3,6	85,0
Meloen water-	8,0	0,6	93,0
Sap citroen- vers	8,0	0,0	91,0
Bessen vossen-	8,8	3,7	85,0
Bessen kruis-	9,0	2,4	88,0
Kumquat	9,1	3,8	83,4
Pruimen m schil	9,6	2,2	83,6
Mandarijn	9,8	0,9	88,0
Bessen blauwe	11,0	2,4	85,0
Morellen	11,0	2,1	87,0
Kersen	11,5	0,9	86,0
Appel Jonagold z schil	11,6	1,7	86,2
Peer m schil	11,7	2,2	85,4
Ananas	12,0	1,6	85,6
Peer z schil	12,0	1,6	85,9
Appel Jonagold m schil	12,1	2,0	85,3
Kiwi	12,2	2,3	83,5
Appel Elstar m schil	13,9	1,9	85,0
Appel Elstar z schil	14,2	1,4	85,4
Mango	14,3	1,6	82,9
Lychee	16,1	1,0	81,1
Druiven blauwe m schil	16,8	2,1	80,2
Druiven m schil gem	16,8	1,7	80,3
Druiven witte m schil	16,9	1,4	80,4
Granaatappel	17,0	3,4	82,0
Guave	17,0	5,3	81,0
Kaki / Sharonvrucht	18,6	0,5	81,0
Vijgen vers	19,0	2,0	80,0
Banaan	20,6	1,9	75,3