





**Netzmelone** – Auch andere Zuckermelonen wie Honig-, Zucker- und Kantalupmelone

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
150 g	79 kcal	18 g / davon Zucker: 18 g	0 g	2 g



### *Orange*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	54 kcal	10 g / davon Zucker: 8 g	0 g	1 g



## *Papaya*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	64 kcal	14 g / davon Zucker: 14 g	0 g	2 g



**Pfirsich** – Auch Nektarinen, Aprikosen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	50 kcal	11 g / davon Zucker: 10 g	0 g	1 g



**Kiwi** – Alle Sorten exotischer Früchte wie Mango, Kaki, Granatapfel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
80 g	40 kcal	8 g / davon Zucker: 8 g	0 g	1 g



***Zwetschge*** – Auch Pflaumen, Mirabellen, Renekloden

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	61 kcal	13 g / davon Zucker: 11 g	0 g	0,5 g



### *Tafeltrauben*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	87,5 kcal	19 g / davon Zucker: 19 g	0 g	1 g





### ***Trockenobst***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g	64 kcal	14,5 g / davon Zucker: 13,5 g	0,5 g	0,5 g



### *Sauerkirschen*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	57,5 kcal	12,5 g / davon Zucker: 12,5 g	0,5 g	1,5 g



### ***Johannisbeeren***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	42 kcal	7 g / davon Zucker: 7 g	0 g	1,5 g



### **Feige**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50 g	30 kcal	7 g / davon Zucker: 7 g	0 g	0,5 g



**Erdbeeren** – Auch Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	40 kcal	7,5 g / davon Zucker: 2 g	0g	1 g



### ***Birne***

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	75 kcal	15 g / davon Zucker: 12 g	0 g	0,5 g



### **Banane**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
120 g	110 kcal	25 g / davon Zucker: 20 g	0 g	1,5 g



**Aprikose** – Auch Pfirsiche, Nektarinen

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
50g	20 kcal	4 g / davon Zucker: 4 g	0 g	0 g





## *Apfel*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	75 kcal	18 g / davon Zucker: 17 g	0 g	0 g



**Ananas** – Alle Sorten exotischer Früchte wie Mango, Kaki, Granatapfel

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g	60 kcal	12 g / davon Zucker: 12 g	0 g	0 g



### *Süßkirschen*

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	80 kcal	17 g / davon Zucker: 17 g	0 g	1 g



## **Avocado**

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 g	260 kcal	7 g / davon Zucker: 7 g	25 g	3 g