

Artikel	Kcal	K joule	Kohlenhydrate in g je 100 g	davon Zucker in g je 100 g	Fette in g je 100 g	Eiweiß in g je 100g	Ballaststoffe in g je 100 g
Aloe Vera gezuck.	371	1555	89,7	83,7	0,0	0,0	5,0
Ananas Natur	309	1298	79,8	63,3	0,5	2,0	5,7
Ananas gezuck.	369	1560	93,1	77,2	0,1	0,9	1,0
Apfelringe	254	1081	56,9	19,8	1,6	1,4	10,1
Apfelstücke gezuck.	298	1254	60,8	54,1	1,4	0,1	10,9
Aprikose	239	1019	47,8	18,7	0,5	5,0	8,6
Aprikose sauer - wild	213	515	31,9	18,7	0,2	0,5	9,8
Aroniabeere Natur	271	1134	59,1	22,2	1,2	3,4	20,1
Bananen Natur	384	1612	82,1	69,2	1,8	3,9	1,9
Bananenchips mit Honig	515	2150	57,2	19,3	0,5	5,0	2,1
Birne	207	878	62,2	49,4	0,8	1,3	12,3
Blaubeeren Natur	328	1375	72,4	59,3	0,6	1,0	4,9
Blaubeeren gezuck.	462	1423	82,3	64,7	0,4	0,8	3,8
Cranberry gezuck.	307	1285	73,1	64,2	0,2	1,0	7,0
Datteln	305	1280	73,4	56,8	0,3	1,2	2,2
Riesendattel	286	1174	65,6	49,8	0,5	1,9	8,7
Berberitze	327	1384	64,2	46,7	0,0	1,0	3,4
Drachenfrucht	350	1465	72,2	41,3	4,1	7,2	20,3
Erdbeeren gezuck.	630	1507	90,6	74,1	6,0	0,2	2,2
Erdbeeren	252	1082	43,3	29,4	6,3	0,3	4,3
Feigen	250	1059	56,7	42,3	1,3	3,5	12,9
Feigen Mini - Wild	308	1290	24,1	16,8	2,7	3,3	7,4
Goji Beeren	343	1436	64,1	46,2	1,2	13,9	0,5
Hibiskusblüte gezuck.	347	1452	84,2	71,9	0,0	0,0	0,5

Himbeeren	256	1072	33,6	23,6	2,1	9,1	10,2
Honigmelone	350	1122	87,3	56,8	0,2	4,6	4,4
Wassermelone	352	1472	78,4	61,8	1,2	4,6	4,9
Ingwer gezuck.	365	1552	91,0	74,3	0,0	0,3	10,1
Ingwer	339	1419	83,1	68,3	0,2	0,3	9,4
Jackfrucht	334	1402	70,8	61,7	2,0	2,1	13,3
Johannisbeeren schwarz	283	1184	74,1	63,6	0,3	4,3	6,8
Physalis	240	1078	51,6	27,9	0,0	1,6	6,9
Kiwi gezuck.	370	1549	92,2	67,9	0,0	1,0	1,2
Kiwi Natur	251	1049	44,3	43,1	2,6	4,1	16,0
Kumquat gezuck.	309	1310	70,7	63,2	0,6	2,1	8,2
Limette gezuck.	338	1415	13,8	13,2	1,8	3,6	7,7
Mandarinen	273	1145	55,3	44,5	1,6	3,8	1,7
Mango Natur	360	1507	89,3	42,9	0,0	1,1	2,0
Mango gezuck.	374	1578	86,4	66,4	0,0	1,2	2,0
Maulbeeren	249	1041	43,2	43,2	0,0	7,8	1,2
Oliven	376	1574	2,0	0,0	38,0	2,8	2,5
Orangescheiben Gezuck.	262	1098	51,4	47,9	1,2	5,6	4,9
Papaya gezuck.	340	1424	85,0	76,1	0,0	0,0	1,9
Papaya Natur	197	804	36,5	28,7	1,3	7,5	1,9
Pfirsiche	221	936	51,5	48,3	0,2	0,6	8,6
Pflaumen	272	1142	60,2	40,9	0,6	2,3	9,1
Pomelo gezuck.	289	1465	87,3	79,7	0,0	0,0	8,6
Rhabarber gezuck.	358	1514	79,1	67,2	1,6	1,4	11,2
Sanddorn	276	1155	9,8	3,1	2,2	4,2	9,5

Sauerkirschen	284	1189	54,2	50,9	0,3	3,6	6,9
Süßkirschen	288	1204	60,8	55,8	1,1	4,5	5,1
Sternfrucht gezuck.	235	987	59,6	52,4	0,5	1,2	4,9
Sultanas	271	1103	62,0	27,8	0,6	1,8	7,8
Tamarillo gezuck.	360	1505	87,9	70,3	0,5	0,0	2,9
Weintrauben	277	1178	64,3	32,0	0,6	2,5	5,2
Maquibeere	232	975	27,6	3,8	10,8	6,2	77,1
Tomaten	213	523	23,2	2,3	1,4	5,1	6,5
Gemüsechips	492	2051	55,1	22,8	25,5	4,3	12,4
Rettichchips	318	1330	35,2	34,9	16,9	6,5	4,8
Tutti Frutti	334	1401	70,7	67,3	2,0	2,1	13,4
Studentenfutter	464	1937	47,8	34,2	25,1	9,3	5,5

