



## Obst – Nährwerttabelle

Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g)	kcal	kJ	KH (g)	Fett (g)	EW (g)
Ananas	55	234	12,4	0,2	0,5
Ananasmelonen (Zuckermelonenart)	47	198	11,5	0,2	0,7
Apfel	54	228	11,4	0,6	0,3
Bananen (stark basisch wirkend)	88	374	20	0,2	1,2
Birnen	55	233	12,4	0,3	0,5
Blut-Orangen (Blutorangen)	52	179	11	0,3	1
Brombeeren	44	186	6,2	1	1,2
Cantaloupe-Melonen (Zuckermelonenart)	41	174	8,5	0,3	0,9
Cashewapfel, Cashewbirnen	56	235	10,9	0,7	1
Clementinen, Klementinen	37	155	9	0,3	0,7
Erdbeeren	32	136	5,5	0,4	0,8
Feigen, frisch	61	260	12,9	0,5	1,3
Futuromelonen	44	185	9,8	0,2	0,5
Galiamelonen, Netzmelonen	64	268	11	0,2	0,4
Granadilla, Grandilla, Grenadilla, Grenadille, Lilikoi, Pomme Liane, süße Granadilla, süße Passionsfrucht, goldene Passionsfrucht	46	194	10,1	0,5	0
Granatapfel	74	316	16,1	0,6	0,7
Grapefruits, Pampelmusen	38	161	7,4	0,1	0,6
Heidelbeeren, Blaubeeren, Schwarzbeeren, Bickbeeren, Waldbeeren, Wildbeeren, Mooßbeeren, Moosbeeren, Zeckbeeren	36	154	6,1	0,6	0,6
Himbeeren	34	143	4,8	0,3	1,3
Holunderbeeren	55	232	7	1,5	3
Honigpomelo, Honigpampelmuse (Sweetie, Zitrusfrucht)	42	178	7,4	0,1	0,6
Johannisbeeren, rot und weiß (Ribiseln)	33	139	4,8	0,2	1,1
Johannisbeeren, schwarz	39	168	6,1	0,2	1,3
Kaki, Sharon, Persimon, Kakipflaumen	70	297	16	0,3	0,6
Kirsche, süß (Süßkirschen, Herzkirschen)	62	265	13,2	0,3	0,9



Kiwi	51	215	9,1	0,6	1
Kranbeeren, Kranichbeeren(Cranberry, Großfrüchtige Moosbeeren, "Kultur-Preiselbeere")	35	148	6,2	0,5	0,3
Kumquats, Kumqats ("Zwergorangen")	60	253	14,7	0,3	0,8
Mandarinen (stark basisch wirkend)	46	195	10,1	0,3	0,7
Mango	57	243	12,5	0,5	0,6
Maracuja, Marakuja, Passionfrucht, Grenadilla, Granadilla	73	305	14	0,5	2,5
Mirabellen	63	269	14	0,2	0,7
Mispeln	49	206	10,6	0,2	0,5
Nashi-Birnen, Sandbirnen (Japanische Birne, Koreanische Birne, Asiatische Birne, Chinesische Birne, Kumoi, Apfel-Birne)	53	223	12	0,2	0,5
Nektarinen	42	180	9	0,1	1,4
Papaya	12	53	2,4	0,1	0,5
Passionsfrucht	63	268	9,5	0,4	2,4
Pfirsiche	41	176	8,9	0,1	0,8
Pflaumen	48	205	10,2	0,2	0,6
Preiselbeeren (Moosbeeren)	35	148	6,2	0,5	0,3
Quitten, Apfelquitten, Birnenquitten	39	165	6,9	1	0,4
Stachelbeeren	37	158	7,1	0,2	0,8
Sultaninen	299	1254	68,9	0,6	2,5
Wassermelonen	37	159	8,3	0,2	0,6
Zuckermelonen, Honigmelonen	54	230	12,4	0,1	0,9
Zwetschgen, Zwetschen, Zwetschken, Quetschen (Pflaumenart)	40	168	8,9	0,1	0,6

Angaben ohne Gewähr. Quelle: <http://www.lebensmittel-tabelle.de>

**Legende:** kcal = Kilokalorien - kJ = Kilo-Joule - KH (g) = enthaltene Kohlenhydrate in Gramm - Fett (g) = enthaltenes Fett in Gramm - EW (g) = enthaltene Eiweiße/Proteine in Gramm. 1g Fett = 9,3 kcal, 1g EW = 4,2 kcal, 1g KH = 4,1 kcal, 1g Alkohol = 7,0 kcal, 1g org. Säure = 3,0 kcal.