

Фрукты, ягоды, бахчевые

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Арбуз	0.6	0.1	5.8	27
Абрикосы	0.9	0.1	9	44
Авокадо	2	14.6	8.5	160
Айва	0.6	0.5	9.6	48
Алыча	0.2	0.1	7.9	34
Ананас	0.4	0.2	11.5	52
Апельсины	0.9	0.2	8.1	43
Банан	1.5	0.5	21	96
Виноград	0.6	0.6	15.4	72
Вишня	0.8	0.2	10.6	52
Гранат	0.7	0.6	14.5	72
Грейпфрут	0.7	0.2	6.5	35
Груша	0.4	0.3	10.3	47
Дуриан	1.5	5.3	23.3	147
Дыня	0.6	0.3	7.4	35
Инжир свежий	0.7	0.2	12	54
Киви	0.8	0.4	8.1	47
Кумкват	1.9	0.9	13.4	71
Лимон	0.9	0.1	3	34
Личи	0.8	0.4	15.2	66
Манго	0.8	0.4	13.4	60
Мандарины	0.8	0.2	7.5	38
Маракуйя	2.4	0.4	13.4	68
Нектарин	1.1	0.3	9	44
Папайя	0.5	0.26	9.1	43
Персик	0.9	0.1	9.5	45
Помело	0.8	0.04	8.6	38
Слива	0.8	0.3	9.6	49
Терн	1.5	0.3	9.4	54
Фейхоа	0.7	0.4	8-Aug	61
Хурма	0.5	0.4	15.3	67
Черешня	1.1	0.4	10.6	52
Яблоки	0.4	0.4	9.8	47
Брусника	0.7	0.5	8.2	46
Голубика	1	0.5	6.6	39
Ежевика	1.5	0.5	4.4	34
Клубника	0.8	0.4	7.5	41
Клюква	0.5	0.2	3.7	28
Крыжовник	0.7	0.2	9.1	45
Малина	0.8	0.5	8.3	46
Морошка	0.8	0.9	7.4	40
Облепиха	1.2	5.4	5.7	82
Смородина белая	0.5	0.2	8	42
Смородина красная	0.6	0.2	7.7	43
Смородина черная	1	0.4	7.3	44
Черника	1.1	0.6	7.6	44
Шиповник свежий	1.6	0.7	22.4	109

Шиповник сухой	3.4	1.4	48.3	284
----------------	-----	-----	------	-----