

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Ananas frisch	1 große Scheibe	50 kcal	1 BE
Apfel, mit Schale	1 kleiner	55 kcal	1 BE
Banane, ohne Schale	1 mittelgroße	100 kcal	2 BE
Birnen	1 kleine	60 kcal	1 BE
Brombeeren	9 Esslöffel	90 kcal	1 BE
Dörrobst i.D.	20 g	50 kcal	1 BE
Erdbeeren	15 mittelgroße	65 kcal	1 BE
Feigen, frisch	1 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Grapefruit, ohne Schale	1 große	110 kcal	2 BE
Guave	80 g	55 kcal	1 BE
Heidelbeeren	8 Esslöffel	75 kcal	1 BE
Himbeeren	12 Esslöffel	65 kcal	1 BE
Holunderbeeren	6 Esslöffel	110 kcal	1 BE
Honigmelone, ohne Schale	1 dünne Schnitte	50 kcal	1 BE
Johannisbeeren schwarz	8 Esslöffel	60 kcal	1 BE
Johannisbeeren weiß	8 Esslöffel	60 kcal	1 BE
Johannisbeeren rot	10 Esslöffel	65 kcal	1 BE
Kaki	1 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Kirschen	8 Stück	50 kcal	1 BE
Kiwi	1 mittelgroße	55 kcal	1 BE
Litchi	5 Stück	45 kcal	1 BE
Mandarine	2 Stück	45 kcal	1 BE
Mango	1 Stück	100 kcal	2 BE
Marillen	2 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Nektarine	1 kleine	50 kcal	1 BE
Orangen	1 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Papaya	1 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Passionsfrucht	2 Stück	65 kcal	1 BE
Pfirsich	1 kleiner	45 kcal	1 BE
Preiselbeeren	8 Esslöffel	60 kcal	1 BE
Quitte	1 mittelgroße	55 kcal	1 BE
Ribisel	10 Esslöffel	65 kcal	1 BE
Ringlotten	3 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Stachelbeeren	20 Stück	55 kcal	1 BE
Wassermelone	1/8 Stück	55 kcal	1 BE
Weichseln	12 Stück	60 kcal	1 BE
Weintrauben	10 mittelgroße	50 kcal	1 BE
Zwetschken	4 kleine	50 kcal	1 BE