

## Kalorienmenge Obst (je 100 g essbarem Anteil)

Obst	kcal/kJ	Obst	kcal/kJ
Banane	88/374	Orange	42/176
Granatapfel	74/316	Pfirsich	41/174
Kaki	69/294	Quitte	38/160
Weintraube	67/285	Grapefruit	38/160
Süßkirsche	62/265	Stachelbeere	37/157
Ananas	55/235	Heidelbeere	36/155
Birne	55/235	Preiselbeere	35/150
Honigmelone	54/230	Himbeere	34/145
Apfel	54/230	Johannisbeere	33/140
Kiwi	51/215	Erdbeere	32/135
Zwetschge	48/205	Limone	31/132
Brombeere	44/185	Karambole	23/99
Aprikose	43/180	Papaya	12/52