

Levnedsmiddel i 100g	Kalorier (kcal.)100g	Protein i gram	Kulhydrater i gram	Kostfibre i gram	Fedt i gram
Abrikos	41	1	11	2	0,4
Abrikos, tørret	241	3	62	7	0,5
Ananas	48	0,5	13	1	0,1
Ananas, konserves	64	0,4	16	1	0,3
Appelsin	47	1	12	2	0,1
Avocado	167	2	8	7	15
Banan	89	1	23	3	0,3
Blomme	46	1	12	1	0,3
Blåbær	48	1	12	3	0,5
Cantaloupe melon	39	0,5	9	0,4	0,1
Citron	29	1	9	1	0,3
Clementin	51	0,9	11		0,3
Daddel, tørret	280	2	75	7	0,2
Fersken, konserves	75	0,5	18	1	0,2
Fersken	39	1	10	2	0,3
Fersken, tørret	239	4	61	8	1
Figen	74	1	19	3	0,3
Figen, tørret	249	3	64	10	1
Grapefrugt	33	1	8	1	0,1
Grapefrugt, rød	42	1	11	2	0,1
Hindbær	55	1	11	4	1
Honningmelon	36	0,5	10	1	0,1
Jordbær	40	1	9	2	0,6
Kirsebær	55	1	12	2	0,3
Kiwi	60	1	14	3	1
Mandarin	48	1	11	1	0,3
Mangofrugt	67	0,5	16	2	0,5
Nektarin	55	1	12	0,4	0,5
Netmelon	26	0,8	6	1	0,2
Oliven, grønne, marinerede	133	1	8	2	12
Oliven, sorte, saltede	111	1	7	4	10
Papaya	50	0,7	12	2	0,3
Pære	54	0,3	14	3	0,3
Pære, konserves	72	0,3	18	2,4	0,2
Rosiner	338	3,5	78	4	1,6
Sharon (kakifrugt)	36	1	11	6	0,3
Solbær	76	1,5	18	6	1,3

Stikkelsbær	43	0,9	10	3,2	0,6
Sveske	248	3	61	8	0,7
Vandmelon	38	1	9	0,5	0,1
Vindrue	62	0,5	15	1	0,4
Æble, uspecificeret	51	0,3	13	2	0,3