

OWOCE	ILOŚĆ	KALORYCZNOŚĆ	GRAMATURA	INDEKS GLIKEMICZNY
AGREST	garść	23 kcal	50 g	15
ANANAS ŚWIEŻY	plaster	26 kcal	30 g	59
ARBUZ	plaster	100 kcal	350 g	72
AWOKADO	sztuka	220 kcal	130 g	10
BANAN	sztuka	120 kcal	120 g	52
BORÓWKA AMERYKAŃSKA	szklanka	80 kcal	140 g	55
BRZOSKWINIA/ NEKTARYNKA	sztuka	50 kcal	100 g	30
BRZOSKWINIA W SYROPIE	sztuka	72 kcal	120 g	60
CZEREŚNIE	garść	50 kcal	80 g	22
DAKTYLE SUSZONE	garść	130 kcal	45 g	103
FIGA	sztuka	35 kcal	50 g	35
FIGI SUSZONE	garść	250 kcal	80 g	60
GRANAT	sztuka	80 kcal	130 g	35
GRUSZKA	sztuka	70 kcal	130 g	38
JABŁKO	sztuka	100 kcal	180 g	38
KAKI	sztuka	180 kcal	250 g	50
KIWI	sztuka	45 kcal	75 g	53
KOKOS		350 kcal	100 g	45
MALINY	garść	30 kcal	70 g	25
MANDARYNKA	sztuka	30 kcal	60 g	30
MANGO	sztuka	180 kcal	280 g	51
MELON	sztuka	260 kcal	1100 g	65
MORELA	sztuka	25 kcal	45 g	31
MORELA SUSZONA	sztuka	30 kcal	10 g	57
POMARAŃCZA/ GREJPFRUT	sztuka	110 kcal	240 g	42
POMELO	sztuka	230 kcal	600 g	30
PORZECZKA CZARNA	garść	15 kcal	40 g	15
ŚLIWKA	sztuka	25 kcal	55 g	39
ŚLIWKA SUSZONA	sztuka	20 kcal	7 g	40
TRUSKAWKI	szklanka	50 kcal	150 g	25
WINOGRONO	garść	50 kcal	70 g	46
ŻURAWINA SUSZONA/ RODZYNKI	łyżka	40 kcal	15 g	64