

| Frugt | 10 g kulhydrat | husholdningsmål |
|---|----------------|----------------------|
| Appelsin, grapefrugt | 125 g | 1 lille |
| Clementin, lime | 125 g | 2-3 stk. |
| Blommer | 125 g | 6-7 stk./ 2 dl |
| Frisk abrikos | 125 g | 3-4 stk. |
| Æble, pære | 100 g | 1 stk. |
| Fersken, nektarin | 100 g | 1 lille |
| Kiwifrugt | 100 g | 1-2 stk. |
| Banan | 50 g | 1/2 stk./ 1/2 dl mos |
| Jordbær, hindbær, brombær, ribs, stikkelsbær og tyttebær | 150 g | |
| Solbær, blåbær | 100 g | 2 dl/ 1 1/2 dl |
| Kirsebær, hyldebær, hyben, tranebær | 75 g | |
| Ananas, frisk og konserves | 75 g | 2 skiver |
| Vindruer | 75 g | 12-14 stk. |
| Mangofrugt | 75 g | 1/3 stk. |
| Carambole | 125 g | |
| Papaya, kumquat, ananaskirsebær, kaktusfigen | 100 g | |
| Granatæble, litchiblumme, kakifrugt | 75 g | |
| Frisk figen, passionsfrugt | 50 g | |
| Vandmelon, cantaloupmelon | 125 g | |
| Meloner, andre slags | 200 g | |
| Tørrede abrikoser og svesker | 20 g | 3-4 stk. |
| Tørrede dadler og figner | 15 g | 1-2 stk. |
| Rosiner og frugtpålæg | 15 g | 1/4 dl eller 1 skive |
| Marmelade, sukkersødet | 20 g | 1 stor spsk. |
| Frugtjuice | 100 g | 1 dl |