

# Oversigt over frugt



Oversigten angiver mængden i gram af 1 "stykke" frugt (10 g kulhydrat).

Vægten er angivet som spiseklar frugt, dvs. uden skræl, kernehus, m.m.

Frugt	10 g kulhydrat	Husholdningsmål
Appelsin, grapefrugt	125 g	1 lille
Clementin	100 g	2 små
Blommer	100 g	3-4 stk.
Æble, pære	100 g	1 stk.
Fersken, nektarin	100 g	1 lille
Frisk abrikos	150 g	3-4 stk.
Kiwifrugt	100 g	1-2 stk.
Banan	50 g	½ stk. / ½ dl mos
Brombær	275 g	4½ dl
Jordbær, hindbær, stikkelsbær, tranebær, ribs	150 g	2½-3 dl
Solbær, blåbær, kirsebær, tyttebær	100 g	2 dl
Hyldebær, hyben	75 g	1¼ dl
Ananas, frisk og konserver	75 g	1,5 skive
Vindruer	75 g	12-14 stk.
Mangofrugt	75 g	⅓ stk.
Carambol (Stjernefrugt)	200 g	1¼ stk.
Papaya, kumquat	100 g	
Ananaskirsebær, kaktusfigen	150 g	
Granatæble, litchi, passionsfrugt	75 g	
Frisk figen, kakifrugt	50 g	
Vandmelon, cantaloupe, galia	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	¼ dl eller 1 skive
Frugtjuice	100 g	1 dl

Kilde: frida.fooddata.dk

Opdateret august 2020