

## Obst

1 Portion ( ca. 60 g )	Ananas	26,00 kcal
1 Stück ( ca. 150 g )	Apfel	76,00 kcal
1 Stück ( ca. 150 g )	Apfelsine	81,00 kcal
1 Stück ( ca. 100 g )	Aprikose	43,00 kcal
1 Stück ( ca. 150 g )	Banane	94,00 kcal
1 Stück ( ca. 150 g )	Birne	80,00 kcal
1 Stück ( ca. 40 g )	Clementine	18,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Erdbeeren	32,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Heidelbeeren	37,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Himbeeren	33,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Honigmelone	54,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Johannisbeeren, rot	33,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Johannisbeeren, schwarz	39,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Kirschen, sauer	53,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Kirschen, süß	63,00 kcal
1 Stück ( ca. 40 g )	Mandarine	13,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Mirabellen	67,00 kcal
1 Stück ( ca. 100 g )	Orange	42,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Pflaumen	49,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Preiselbeeren	35,00 kcal
1 Portion ( ca. 100 g )	Wassermelone	37,00 kcal
1 Portion ( ca. 80 g )	Weintauben	68,00 kcal
1 Stück ( ca. 80 g )	Zitrone	19,00 kcal



