

Название фрукта	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г	Калорийность, ккал
Абрикос	0.9	0.1	9.0	44
Абрикос консервированный	0.4	0.1	15.5	67
Авокадо	2.0	20.0	6.0	212
Айва	0.6	0.5	9.8	40
Аки	1.0	15.0	8.0	151
Алыча	0.2	0.0	6.9	27
Ананас	0.4	0.2	10.6	49
Ананас консервированный	0.1	0.1	14.0	57
Апельсин	0.9	0.2	8.1	36
Апельсин маринованный	0.6	0.0	8.9	37
Арбуз	0.6	0.1	5.8	25
Арбуз консервированный	0.5	0.1	9.0	37
Ацерола	0.4	0.3	7.7	32
Банан	1.5	0.2	21.8	95
Вишня	0.8	0.5	11.3	52
Вишня 4 сезона без косточки	0.8	0.2	10.7	50
Вишня Hortex без косточки	0.9	0.4	9.9	49
Вишня замороженная	0.9	0.4	11.0	46
Вишня консервированная	0.8	0.2	10.6	45
Гранадилла	0.5	0.1	8.0	46
Гранат	0.9	0.0	13.9	52
Грейпфрут	0.7	0.2	6.5	29
Груша	0.4	0.3	10.9	42
Груша консервированная	0.2	0.0	15.6	65
Гуава	2.6	1.0	8.9	68
Гуава земляничная	0.6	0.6	17.4	69
Гуарана	0.1	0.0	6.5	26
Джекфрут (плод хлебного дерева)	1.4	0.3	22.4	94
Дуриан	1.5	5.3	23.3	147
Дыня	0.6	0.3	7.4	33
Дыня медовая	0.6	0.3	7.4	33
Жердела	0.9	0.2	10.0	46
Звёздное яблоко	0.5	0.4	15.3	67
Инжир	0.7	0.2	13.7	49
Карамбола	1.0	0.0	7.0	31
Кивано	1.8	1.3	7.6	44
Киви	1.0	0.6	10.3	48
Кизил	1.0	0.0	10.5	44
Клементин	0.9	0.2	10.3	47
Корлан	0.7	0.2	18.0	82

Кумкват	1.9	0.9	9.4	71
Лайм	0.9	0.1	3.0	16
Лимон	0.9	0.1	3.0	16
Лимон маринованный	0.4	0.3	6.5	21
Лимон японский (Юзу)	0.5	0.1	7.0	21
Личи	0.8	0.3	14.4	65
Лонган	1.3	0.1	14.0	60
Лукума	0.1	0.1	7.9	32
Маболо	0.5	0.4	15.3	67
Магический фрукт	0.0	0.0	7.7	30
Маклюра (Адамово яблоко)	0.0	0.0	0.0	
Маммея	0.5	0.5	9.5	51
Манго	0.5	0.3	11.5	67
Мангостан (мангостин)	0.6	0.3	14.0	62
Мандарин	0.8	0.2	7.5	33
Мандарин консервированный	0.6	0.3	8.9	37
Маракуйя	2.4	0.4	13.4	68
Маранг	2.5	0.7	27.3	125
Марула	0.6	0.5	9.6	48
Мора	1.5	0.5	5.9	34
Мушмула германская	0.0	0.0	12.0	53
Мушмула японская	0.4	0.2	10.4	47
Нектарин	0.9	0.2	11.8	48
Нойна (Сахарное яблоко)	0.4	0.4	9.8	47
Нони	0.1	0.3	10.0	44
Папайя	0.6	0.1	9.2	48
Пассифлора голубая (Кавалерская звезда)	2.4	0.4	13.4	68
Пепино	0.0	0.0	20.0	80
Персик	0.9	0.1	11.3	46
Персики консервированные	0.3	0.1	14.7	68
Питайя	0.5	0.3	12.0	50
Плуот	1.2	0.1	11.0	57
Помело	0.6	0.2	6.7	32
Рамбутан	0.6	0.2	19.0	82
Салакка	0.0	0.0	12.0	50
Саподилла	0.4	1.1	14.7	83
Сапота (Чёрное яблоко)	2.1	0.6	31.2	134
Свити	0.7	0.2	9.0	58
Сизигиум	0.6	0.3	5.6	25
Слива	0.8	0.3	9.6	42
Слива 4 сезона без косточки	0.8	0.2	7.7	94
Тамарилло	0.0	0.0	12.5	50

Танжело	1.0	1.0	13.0	70
Танжерин	0.8	0.3	11.5	53
Тёрн	1.5	0.3	9.4	54
Фейхоа	1.0	1.0	11.0	49
Ферония (Деревянное яблоко)	0.3	0.2	12.0	50
Фруктовая смесь 4 сезона	0.9	0.0	7.7	34
Фрукты	0.6	0.2	12.9	56
Хурма	0.5	0.3	15.3	66
Хурма виргинская	0.5	0.4	15.3	67
Цабр	0.7	0.5	6.0	41
Цитрон	0.9	0.1	3.0	34
Цитрон Рука Будды	0.9	0.1	3.0	34
Чемпедак	2.1	0.6	26.1	117
Черешня	1.1	0.4	11.5	50
Черимойя	1.7	0.6	15.4	74
Чупа-чупа (Матизия сердечная)	0.5	0.3	15.2	64
Шелковица	0.7	0.0	13.6	52
Яблоко	0.4	0.4	9.8	47
Яблоко Голден	0.5	0.2	10.7	53
Яблоко Гренни Смит	0.4	0.4	9.7	48
Яблоко печёное кисло-сладкое	0.5	0.5	12.3	59
Яблоко печёное сладкое	0.5	0.3	24.0	89
Яблоко Фуджи	0.4	0.2	19.1	71
Яблочный жмых	0.3	0.2	10.4	46