

Название	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Апельсин	43	0,9	0,2	8,1
Апельсин Валенсийский, Калифорния	49	1,04	0,3	9,39
Апельсин пупочный	49	0,91	0,15	10,34
Апельсин с цедрой	63	1,3	0,3	11
Апельсин Флорида	46	0,7	0,21	9,14
Апельсин, все сорта	47	0,94	0,12	9,35
Апельсиновая цедра, сырая	97	1,5	0,2	14,4
Апельсиновый джем	268	0,4	0,1	66,3
Бергамот	27	0,95	0,22	8,14
Грейпфрут	35	0,7	0,2	6,5
Грейпфрут белый	33	0,69	0,1	7,31
Грейпфрут белый, Флоридский	32	0,63	0,1	8,19
Грейпфрут розовый и красный	42	0,77	0,14	9,06
Грейпфрут розовый и красный, Калифорнийский и Аризонский	37	0,5	0,1	9,69
Грейпфрут розовый и красный, Флоридский	30	0,55	0,1	6,4
Грейпфрут, консервированный в водной заливке	36	0,58	0,1	8,75
Грейпфрут, консервированный в легком сахарном сиропе	60	0,56	0,1	15,04
Грейпфрут, консервированный в собственном соку	37	0,7	0,09	8,81
Клементин	47	0,85	0,15	10,32
Кумкват	71	1,88	0,86	9,4
Лайм	30	0,7	0,2	7,74
Лимон	34	0,9	0,1	3
Лимон без цедры, сырой	29	1,1	0,3	6,52
Лимонная цедра, сырая	47	1,5	0,3	5,4
Мандарин	38	0,8	0,2	7,5
Мандарин, консервированный в легком сахарном сиропе	61	0,45	0,1	15,49
Мандарин, консервированный в собственном соку	37	0,62	0,03	8,87
Мандарин, консервированный в собственном соку, сухой продукт	38	0,75	0,04	8,21
Мандариновый джем	276	0,3	0	71,8
Помело	38	0,76	0,04	8,62
Свити	58	0,7	0,2	9
Танжело	70	1	1	13
Танжерин	53	0,8	0,3	11,5
Цитрон	34	0,9	0,1	3