

Название продукта	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Арбуз	27	0,7	0,1	5,8
Барбарис	84	4,5	4,7	3,5
Бойзенова ягода, замороженная, неподслащенная	50	1,1	0,26	6,89
Бойзенова ягода, консервированная в насыщенном сахарном сиропе	88	0,99	0,12	19,71
Боярышник кроваво-красный	62	1,12	0	14,2
Брусника	46	0,7	0,5	8,2
Варенье из кизила	274	0,4	0	72,3
Варенье из клубники	285	0,3	0,1	74
Варенье из малины	273	0,6	0,2	70,4
Варенье из рябины черноплодной	387	0,4	0	74,8
Виноград	72	0,6	0,6	15,4
Виноград американский (с грубой кожурой)	67	0,63	0,35	16,25
Виноград киш-миш, консервированный в водной заливке	40	0,5	0,11	9,7
Виноград киш-миш, консервированный в насыщенном сахарном сиропе	76	0,48	0,1	19,05
Голубика	39	1	0,5	6,6
Ежевика	43	1,39	0,49	4,31
Ежевика дикая (Аляска)	52	0,84	1,07	6,64
Ежевика, замороженная, неподслащенная	64	1,18	0,43	10,67
Ежевика, консервированная в насыщенном сахарном сиропе	92	1,31	0,14	19,7
Калина	26,3	0,37	1,5	6,5
Кизил	45	1	0,011	9
Клубника	41	0,8	0,4	7,5
Клубника замороженная	35	0,43	0,11	7,03
Клубника ломтиками, замороженная, подслащенная	96	0,53	0,13	24,02
Клубничный компот, клубника консервированная в сахарном сиропе	92	0,56	0,26	21,83
Клюква	46	0,46	0,13	8,37
Клюква сушеная, подслащенная	308	0,17	1,09	77,5
Клюквенно-апельсиновый соус, консервированный	178	0,3	0,1	46,2
Клюквенный соус желеобразный, консервированный, OCEAN SPRAY	160	1,05	0,04	39,61
Клюквенный соус с цельными ягодами, консервированный,	158	0,75	0,05	39,2

OCEAN SPRAY

Клюквенный соус, консервированный, подслащенный	159	0,9	0,15	39,3
Крыжовник	44	0,88	0,58	5,88
Крыжовник, консервированный в легком сахарном сиропе	73	0,65	0,2	16,35
Лимонник китайский, ягоды высушенные с семенами	416	0	40,3	13,3
Лимонник китайский, ягоды свежие без семян	47	0	0	2,2
Логанова ягода, мороженая	55	1,52	0,31	7,72
Лонган	60	1,31	0,1	14,04
Лонган, сушеный	286	4,9	0,4	74
Малина	46	0,8	0,5	8,3
Малина дикая	62	1,12	0,28	6,35
Малина красная, замороженная	56	1,15	0,81	8,25
Малина красная, замороженная, подслащенная	103	0,7	0,16	21,76
Малина красная, консервированная в насыщенном сахарном сиропе	91	0,83	0,12	20,06
Малиновое пюре без семян, без сахара	41	1,02	0,87	7,09
Малиновое пюре с семенами, без сахара	55	1,1	0,97	7,21
Можжевельник, шишкоягоды	130	0	0	28,7
Морошка	40	0,8	0,9	7,4
Морошка (Аляска)	51	2,4	0,8	8,6
Облепиха	82	1,2	5,4	5,7
Рябина садовая красная	50	1,4	0,2	8,9
Рябина черноплодная	55	1,5	0,2	10,9
Смородина белая	42	0,5	0,2	8
Смородина красная	43	0,6	0,2	7,7
Смородина черная	44	1	0,4	7,3
Смородина черная, европейская	63	1,4	0,41	15,38
Черемуха	46	0	0	10
Черёмуха виргинская, северо- американская	162	3,04	1,69	13,62
Черника	57	0,74	0,33	12,09
Черника дикая (Аляска)	61	1,22	0,76	9,71
Черника дикая замороженная, (Аляска)	44	0,7	0	10,4
Черника дикая, замороженная	57	0	0,16	9,45
Черника дикая, консервированная в насыщенном сиропе	107	0,56	0,34	23,42
Черника сушеная, подслащенная	317	2,5	2,5	72,5

Черника, замороженная, неподслащенная	51	0,42	0,64	9,47
Черника, замороженная, подслащенная	85	0,4	0,13	19,75
Черника, консервированная в легком сахарном сиропе, сухой продукт	88	1,04	0,4	20,06
Черника, консервированная в насыщенном сахарном сиропе	88	0,65	0,33	20,46
Черника, сырая (Аляска)	37	0,4	0,1	8,7
Черносмородиновый джем	284	0,6	0,1	72,9
Шиповник	109	1,6	0,7	22,4
Шиповник дикий, северо-американский	162	1,6	0,34	14,12
Шиповник сухой	284	3,4	1,4	48,3
Ююба, сушеная	281	4,72	0,5	66,52
Ююба, сырая	79	1,2	0,2	20,23
Ягоды годжи, сушеные	349	14,26	0,39	64,06