

Hoeveel koolhydraten zitten er in de fruitsoorten?



De volgende lijst is samengesteld op basis van de meest recente Nederlandse Voedingsmiddelenlijst (NeVo). De avocado is het armst aan koolhydraten en gedroogde vijgen bevatten de meeste koolhydraten. De lijst gaat dus van laag naar hoog.

Let op: de fruitsoorten staan per portie, niet per 100 gram. Je eet immers een hele appel en geen 100 gram appel.

Fruitsoort	Hoeveelheid	koolh (g)	eiwit (g)	vet (g)	energie (kcal)
Avocado rauw	1 middel (180 gr.).	3	3	35	342
Cranberries vers	1 dessertschaaltje (100 gr.).	3	0	0	14
Passievrucht	3 stuks (45 gr.).	3	1	0	17
Pruimen m schil	1 product (-afval) (40 gr.).	4	0	0	17
Bessen rode	1 dessertschaaltje (100 gr.).	5	1	0	24
Bessen bos-	1 dessertschaaltje (100 gr.).	6	1	0	28
Nectarine	1 product (-afval) (90 gr.).	6	1	0	27
Kiwi	1 product (-afval) (75 gr.).	7	1	0	30
Frambozen	1 dessertschaaltje (100 gr.).	7	1	0	32
Netmeloen	1 portie (125 gr.).	8	0	0	30
Mandarijn	1 middel (90 gr.).	9	1	0	38
Perzik z schil	1 middel (-afval) (110 gr.).	9	1	0	40
Aardbeien	10 middel (190 gr.).	10	1	0	44
Grapefruit	1 product (-afval) (150 gr.).	10	1	0	45
Vijgen vers	1 stuks (50 gr.).	10	1	0	40
Bessen blauwe	1 dessertschaaltje (100 gr.).	11	1	0	48
Meloen water	1 portie (150 gr.).	12	2	0	54
Papaja	1 dessertschaaltje (150 gr.).	12	0	0	48
Sinaasappel	1 middel (-afval) (120 gr.).	13	1	0	56
Ananas	1 schijf (110 gr.).	13	0	0	55
Kersen	1 gebakbordje (100 gr.).	13	0	0	52
Guave	1 stuks (90 gr.).	15	1	0	65
Peer z schil	1 middel (-afval) (130 gr.).	15	0	0	61
Druiven witte/blauwe m schil	20 stuks (100 gr.).	16	1	0	64
Lychee	10 product (-afval) (100 gr.).	16	1	0	69
Appel m schil	1 middel (150 gr.).	18	1	0	74
Mango	1 halve (175 gr.).	25	1	0	107
Pruimen gedroogd	1 handje (55 gr.).	25	1	0	103
Granaatappel	1 stuks (150 gr.).	26	2	2	122
Banaan	1 middel (130 gr.).	27	2	0	114
Vijgen gedroogd	1 handje (100 gr.).	53	4	0	227

