



## Zomerfruit koolhydraatlijst

		kh (gram)
Aardbeien	1 schaalpje (100 g)	5
Abrikoos	1 stuks	2
Ananas	1 schijf (100 g)	12
Bessen (aal-, rode-)	1 schaalpje (100 g)	5
Bosbessen	1 schaalpje (100 g)	6
Bramen	1 schaalpje (100 g)	6
Druiven	1 trosje (125 g)	19
Frambozen	1 schaalpje (100 g)	7
Granaatappel	1 stuks (125 g)	26
Grapefruit	1 stuks (150 g)	10
Kersen (rood)	1 schaalpje (160 g)	21
Kiwi	1 stuks(75 g)	7
Kruisbessen	1 schaalpje (125 g)	11
Kumquat	1 stuks (10 g)	2
Lychee	1 stuks (10 g)	2
Meloen – suiker	1 schijf (100 g)	6
Meloen – water	1 schijf (100 g)	8
Nectarine	1 stuks (90 g)	6
Papaja	1 schaalpje (100 g)	8
Passievrucht	1 stuks (15 g)	1
Perzik	1 stuks (110 g)	9
Pruim	1 stuks (40 g)	4
Rabarbermoes (met suiker)	1 schaalpje (200 g)	29
Zwarte bessen	1 schaalpje (100 g)	8

(\*) uitgaand van fruit zonder schil en zonder pit(ten).

**zie verder de Eettabel**