

Suikergehalte in fruit

Fruit	g suiker / 100 g	Fruit	g suiker / 100 g
Dadel	68	Sinaasappel	8,5
Rozijn	59,2	Pomelo	7,8
Kaki	18,6	Nectarine	7,6
Banaan	16,5	Pruim, blauw	7,1
Lychee	13,7	Passievrucht	6,4
Druiven, wit	13,3	Blauwe bes	6,0
Kers	13,0	Braambes	6,0
Kiwi (geel)	12,3	Pompelmoes, rood	6,0
Mango	12,2	Framboos	6,0
Granaatappel	12,0	Perzik	5,9
Druiven, blauw	11,3	Watermeloen	4,7
Ananas	10,9	Aardbei	4,7
Meloen (cavaillon)	10,6	Rode bes	4,0
Appel	10,1	Meloen (gallia)	3,8
Mandarijn	9,5	Olijven	3,0
Abrikoos	9,0	Rabarber	2,0
Kiwi (groen)	8,8	Limoen	2,0
Peer	8,7	Citroen	0,7