Kalorientabelle Obst (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 33 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Ananas	100 g	50	**50**	0.5	13.1	0.1
Apfel	1 mittelgroß (3" Durchm.) (182 g)	95	**52**	0.3	13.8	0.2
Apfelmus	100 g	42	**42**	0.2	11.3	0.1
Aprikose	1 Aprikose (35 g)	17	**48**	1.4	11.1	0.4
Avocado	1 Avocado, ganz (201 g)	322	**160**	2	8.5	14.7
Banane	1 mittelgroß (7" bis 7-7/8" lang) (118 g)	105	**89**	1.1	22.8	0.3
Birne	1 mittelgroß (178 g)	101	**57**	0.4	15.2	0.1
Brombeeren	100 g	43	**43**	1.4	9.6	0.5
Clementine	1 Frucht (74 g)	35	**47**	0.9	12	0.2
Datteln	100 g	282	**282**	2.5	75	0.4
Erdbeere	100 g	32	**32**	0.7	7.7	0.3
Feigen	1 mittelgroß (2-1/4" Durchm.) (50 g)	37	**74**	0.8	19.2	0.3
Granatapfel	1 Granatapfel (4" Durchm.) (282 g)	234	**83**	1.7	18.7	1.2
Granny-Smith-Apfel	1 mittelgroß (167 g)	97	**58**	0.4	13.6	0.2
Grapefruit	1/2 mittelgroß (ca. 4" Durchm.) (128 g)	41	**32**	0.6	8.1	0.1
Heidelbeeren	100 g	57	**57**	0.7	14.5	0.3
Himbeeren	100 g	52	**52**	1.2	11.9	0.7
Honigmelone	1 Spalte (1/8 einer Melone mit 5-1/4" Durchm.) (125 g)	45	**36**	0.5	9.1	0.1
Johannisbeeren	100 g	56	**56**	1.4	13.8	0.2
Kaki	1 Frucht (2-1/2" Durchm.) (168 g)	118	**70**	0.6	18.6	0.2
Kirschen	100 g	63	**63**	1.1	16	0.2
Kiwi	1 Frucht (2" Durchm.) (69 g)	42	**61**	1.1	14.7	0.5
Mandarine	1 mittelgroß (2-1/2" Durchm.) (88 g)	47	**53**	0.8	13.3	0.3
Mango	100 g	60	**60**	0.8	15	0.4
Nektarine	1 mittelgroß (2-1/2" Durchm.) (142 g)	62	**44**	1.1	10.6	0.3
Orange	1 Frucht (2-5/8" Durchm.) (131 g)	62	**47**	0.9	11.8	0.1
Papaya	1 Frucht, klein (157 g)	68	**43**	0.5	10.8	0.3
Pfirsich	1 mittelgroß (2-2/3" Durchm.) (150 g)	59	**39**	0.9	9.5	0.3
Pflaume	1 Frucht (2-1/8" Durchm.) (66 g)	30	**46**	0.7	11.4	0.3
Rosinen	30 g	90	**299**	3.3	79.3	0.3
Wassermelone	100 g	30	**30**	0.6	7.6	0.2
Weintrauben	100 g	69	**69**	0.7	18.1	0.2
Zitrone	1 Frucht (2-1/8" Durchm.) (58 g)	17	**29**	1.1	9.3	0.3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/fruits/