

Tablas calorías, proteínas, lípidos e hidratos de carbono de las frutas en base a 100 g.

autor Administrator

martes, 06 de noviembre de 2007

Modificado el lunes, 24 de septiembre de 2007

FRUTAS Calorías Proteínas Lípidos Hidratos de

Fruta	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Limón	140,6	0,32		
Sandía	150,7	0,37		
Pomelo	260,6	0,62		
Fresa	270,9	0,45	0,6	
Níspero	280,4	0,46	1	
Frambuesa	301,0	0,65	0,6	
Melo	300,8	0,16	0,9	
Melón	300,8	0,27	0,4	
Mora	351,0	0,66	0,5	
Ciruela	360,5	0,18	0,9	
Grosella	370,9	0,68	0,3	
Pera	380,7	0,12		
Arandano	410,6	0,4		
Mandarina	410,7	0,49	1	
Manzana	450,2	0,31	0,4	
Higo	470,9	0,21	1,2	
Cereza	480,8	0,11	1,7	
Albaricoque	520,4	0,12	0,5	
Naranja	531,0	0,21	1,7	
Piña	550,5	0,21	2,7	
Uva	610,5	0,11	0,6	
Granada	620,5	0,11	0,9	
Mango	730,7	0,41	0,6	
Plátano	851,2	0,31	0,5	
Aguacate	2321,9	23,53	2	