

### Kisétkezesek gyümölcsei

Gyümölcs	<i>10 dkg gyümölcs szénhidrát tartalma g</i>	<b>10 g szénhidrátot tartalmazó gyümölcs dkg</b>	<b>15 g szénhidrátot tartalmazó gyümölcs dkg</b>	<b>20 g szénhidrátot tartalmazó gyümölcs dkg</b>
Alma	7	14	20	28
Görögdinnye	7	14	20	28
Grapefruit	7	14	20	28
Kajszibarack	10	10	15	20
Kiwi	11	9	14	18
Körte	12	8	12	17
Mandarin	10	10	15	20
Málna	5	20	30	35
Meggy	11	9	14	18
Narancs	9	11	18	23
Nektarin	12	8	13	18
Őszibarack	9	11	16	20
Ribizli	7	14	20	30
Eper	7	14	20	30
Egres	8	12	20	25
Cseresznye	14	7	10	15
Szeder	6	17	25	35
Vörösszilva	10	10	15	20
Besztercei szilva	13	8	12	15
Banán	24	4	6-7	8-9