

 **Owoce**

## Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Potencjał antyoksydacyjny zalecane dzienne: 3 000 - 5 000
agrest	garść	50 g	41	1	12	0	3332
ananas	plaster	80 g	54	0	12	0	385
arbuz	plaster	350 g	36	1	8	0	142
awocado	sztuka	140 g	160	2	7	15	1922
banany	sztuka	120 g	95	1	22	0	795
brzoskwinie	sztuka	85 g	46	1	10	0	1922
cytryny	sztuka	85 g	36	1	8	0	1346
daktyle suszone	sztuka	5 g	245	2	58	1	3895
figi	sztuka	70 g	74	1	19	0	3383
granat	sztuka	100 g	83	2	19	1	4479
grejpfrut różowy i czerwony	sztuka	260 g	42	11	1	0	1548
grejpfrut zielony	sztuka	200 g	36	1	8	0	1640
gruszki	sztuka	130 g	58	0	14	0	2201
gruszki suszone	sztuka	40 g	262	2	62	1	9496
guawa	sztuka	55 g	68	14	3	1	1422
jabłka	sztuka	180 g	52	0	12	0	3049
jabłka suszone	sztuka	10 g	243	1	59	0	6681

Świeże owoce są źródłem cennych witamin i antyoksydantów, które ochronią twój organizm przed negatywnym wpływem środowiska.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Antyoksydanty
jagody	łyżka	10 g	45	1	9	1	4669
jeżyny	łyżka	12 g	43	1	10	0	5905
kiwi	łyżka	15 g	56	1	12	1	862
limonka	łyżka	12 g	30	1	11	0	82
maliny	łyżka	25 g	29	1	12	0	5065
mandarynki	łyżka	12 g	42	1	11	0	1627
mango	łyżka	15 g	67	1	17	0	1300
melon miódowy	łyżka	8 g	36	1	9	0	253
morele	łyżka	8 g	47	1	12	0	1110
morele suszone	kromka	30 g	284	5	72	1	3234
nektarynki	łyżka	10 g	48	1	12	0	919
papaja	łyżka	3 g	41	1	11	0	300
pomarańcze	łyżka	10 g	44	1	9	0	2103
porzeczki białe i czerwone	łyżka	10 g	32	1	13	0	3387
rodzynki	kromka	40 g	283	2	68	1	3406
śliwki	łyżka	15 g	45	1	10	0	6100
śliwki suszone	łyżka	15 g	267	4	70	1	8059
truskawki	łyżka	15 g	28	1	7	0	4302
winogrona ciemne	sztuka	10 g	69	1	16	0	1837

