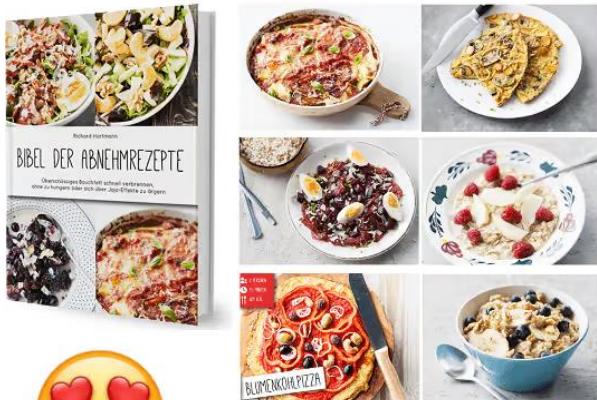


Kohlenhydrate pro 100 g für verschiedene Obstsorten

Hier findest Du eine umfangreiche Tabelle mit 87 verschiedenen Obstsorten und ihrem durchschnittlichen Kohlenhydratgehalt pro 100 Gramm. Die Tabelle findest Du sowohl [alphabetisch sortiert](#) als auch [nach Kohlenhydraten sortiert](#).

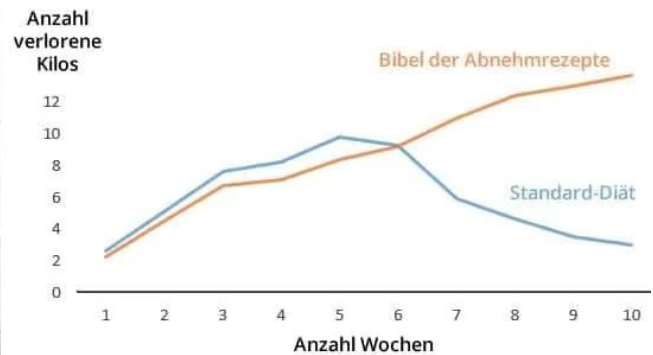
Köstlich Abnehmen mit leckeren Rezepten: ohne Kalorien zählen!

BIBEL DER ABNEHMREZEPTE



Zur Rabatt-Aktion >

Diätuntersuchung mit 1328 Befragten



[Zur Bibel der Abnehmrezepte](#)

Werbung

Alphabetisch sortiert

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Acerola	7.4
Ananas	9.9
Apfel	11.4
Aprikose	3.9
Avocado	8.5
Banane	22.0
Birne	15.5
Birne (Nashi)	10.4
Blaubeere	14.5
Blutorange	9.0
Brombeere	4.9
Cantaloupe-Melone	8.2
Cashewapfel	29.0
Cassis	7.2
Cherimoya	17.0
Clementine	11.0
Cranberry	4.0
Dattel	75.0
Drachenfrucht	9.0

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Durian	28.0
Erdbeere	7.7
Feige	16.0
Granatapfel	18.7
Grapefruit	6.9
Guave	14.3
Haselnuss	7.0
Heidelbeere	14.5
Himbeere	5.4
Honigmelone	8.1
Ingwer	17.8
Jackfrucht	23.2
Jujube	20.2
Kaki	81.6
Kakis	18.0
Kaktusfeige	9.6
Karambola	6.0
Kirsche	12.0
Kiwano	9.0
Kiwi	14.7
Kokosnuss	6.2

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Kumquat	9.4
Limette	3.7
Litschi	14.5
Longan	16.5
Lulo	7.0
Lychee	17.5
Mandarine	8.5
Mango	14.8
Mangostane	17.0
Maracuja	23.2
Maulbeere	14.4
Mirabelle	14.0
Mulberry	14.0
Nektarine	10.6
Noni	9.0
Orange	8.3
Papaya	11.8
Passionsfrucht	23.4
Pawpaw	9.3
Persimone	81.6
Pflaume	11.4

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Physalis	11.2
Pitahaya	9.0
Pomelo	9.6
Preiselbeere	6.0
Quitte	15.0
Rambutan	20.9
Rosinen	79.5
Sapodilla	18.1
Sauerkirsche	10.1
Schwarze Johannisbeere	7.4
Schwarze Maulbeere	43.0
Schwarze Olive	0.6
Schwarze Sapote	16.0
Sharonfrucht	18.0
Stachelbeere	7.0
Sternfrucht	4.0
Strandapfel	38.0
Tamarillo	3.9
Tamarinde	62.5
Wassermelone	7.6

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Weinbeere	17.0
Weintraube	17.0
Weißdornbeeren	16.4
Yuzu	9.0
Zitrone	3.0
Zwetschge	9.9

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

[Low Carb Lebensmittel online kaufen – bei Soulfood Low Carberia](#)

Werbung



Nach Kohlenhydraten sortiert

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Schwarze Olive	0.6
Zitrone	3.0
Limette	3.7
Aprikose	3.9
Tamarillo	3.9
Cranberry	4.0
Sternfrucht	4.0
Brombeere	4.9
Himbeere	5.4
Karambola	6.0
Preiselbeere	6.0
Kokosnuss	6.2
Grapefruit	6.9
Haselnuss	7.0
Lulo	7.0
Stachelbeere	7.0
Cassis	7.2
Acerola	7.4
Schwarze Johannisbeere	7.4

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Wassermelone	7.6
Erdbeere	7.7
Honigmelone	8.1
Cantaloupe-Melone	8.2
Orange	8.3
Avocado	8.5
Mandarine	8.5
Blutorange	9.0
Drachenfrucht	9.0
Kiwano	9.0
Noni	9.0
Pitahaya	9.0
Yuzu	9.0
Pawpaw	9.3
Kumquat	9.4
Kaktusfeige	9.6
Pomelo	9.6
Ananas	9.9
Zwetschge	9.9
Sauerkirsche	10.1
Birne (Nashi)	10.4

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Nektarine	10.6
Clementine	11.0
Physalis	11.2
Apfel	11.4
Pflaume	11.4
Papaya	11.8
Kirsche	12.0
Mirabelle	14.0
Mulberry	14.0
Guave	14.3
Maulbeere	14.4
Blaubeere	14.5
Heidelbeere	14.5
Litschi	14.5
Kiwi	14.7
Mango	14.8
Quitte	15.0
Birne	15.5
Feige	16.0
Schwarze Sapote	16.0
Weißdornbeeren	16.4

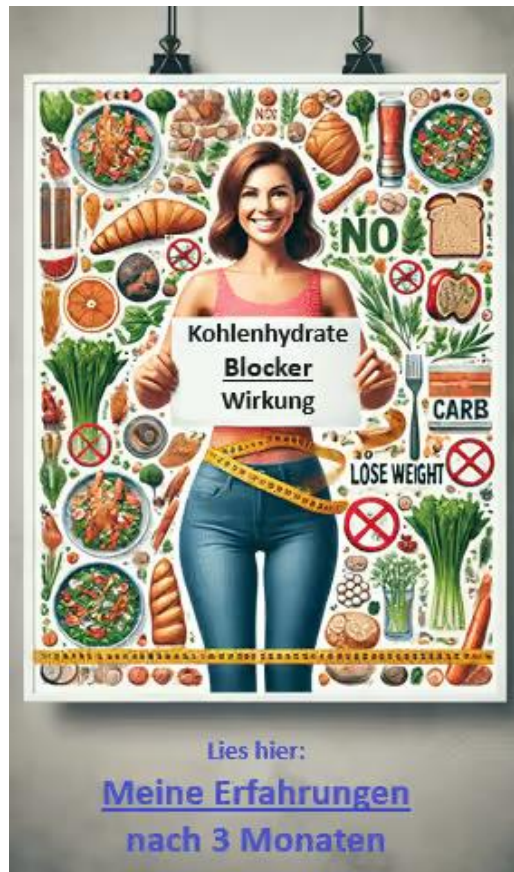
Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Longan	16.5
Cherimoya	17.0
Mangostane	17.0
Weinbeere	17.0
Weintraube	17.0
Lychee	17.5
Ingwer	17.8
Kakis	18.0
Sharonfrucht	18.0
Sapodilla	18.1
Granatapfel	18.7
Jujube	20.2
Rambutan	20.9
Banane	22.0
Jackfrucht	23.2
Maracuja	23.2
Passionsfrucht	23.4
Durian	28.0
Cashewapfel	29.0
Strandapfel	38.0
Schwarze Maulbeere	43.0

Obstsorte	Kohlenhydrate (g)
Tamarinde	62.5
Dattel	75.0
Rosinen	79.5
Kaki	81.6
Persimone	81.6

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Hinweis / Disclaimer:

Du solltest diese Datei nicht als medizinischen Rat verstehen, sondern als Einladung, Dich danach tiefer mit dem Thema zu befassen, z.B. auch im Austausch mit Deinem Arzt / Deiner Ärztin. Diese Datei wurde weder von einem Mediziner geschrieben noch geprüft und kann somit keinen ärztlichen Rat oder eventuell medizinischen Eingriff ersetzen.



>>> [zum Bericht](#)