

## Oversigt over indholdet af kulhydrater i frugt

| Frugt                        | 10 g kulhydrat findes i | Husholdningsmål    |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| Appelsin, grapefrugt         | 125 g                   | 1 lille            |
| Klementin                    | 125 g                   | 2 styk             |
| Blomme                       | 125 g                   | 6-7 små            |
| Æble, pære                   | 100 g                   | 1 styk             |
| Fersken, nektarin            | 100 g                   | 1 lille            |
| Kiwifrugt                    | 100 g                   | 1-2 styk           |
| Banan                        | 50 g                    | ½ styk             |
| Jordbær, hindbær, brombær    | 150 g                   |                    |
| Ananas, frisk og konserver   | 75 g                    | 2 skiver           |
| Vindruer                     | 75 g                    | 12-14 styk         |
| Frisk figen, passionsfrugt   | 50 g                    |                    |
| Vandmelon, cantaloupemelon   | 125 g                   |                    |
| Meloner, andre slags         | 200 g                   |                    |
| Tørrede abrikoser og svesker | 20 g                    | 3 styk             |
| Tørrede dadler og figner     | 15 g                    | 1-2 styk           |
| Rosiner og frugtpålæg        | 15 g                    | ½ dl eller 1 skive |

10 g kulhydrat = 5 sukkerknalder

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00