

Tabel 1

Product	Portiegrootte (gram)	Suiker	Energie kcal	Suiker per 100 gram!	Energie per 100 gram	
Aardbeien	100	5,1	29	5,10	29,00	
Abrikozen gedroogd	9	5	26	55,56	288,89	
Abrikozen vers	20	1,6	9	8,00	45,00	
Ananas	100	11,6	57	11,60	57,00	
Appel	135	14	81	10,37	60,00	
Banaan	130	20,1	124	15,46	95,38	
Blauwe bessen	100	10	52	10,00	52,00	
Blauwe druiven	100	16,8	75	16,80	75,00	
Cranberries gedroogd	100	64,6	335	64,60	335,00	
Cranberries vers	100	3,4	24	3,40	24,00	
Dadels gedroogd gekonfijt	6	4,2	19	70,00	316,67	
Dadels, vers	6	1,9	8	31,67	133,33	
Frambozen	100	4,5	35	4,50	35,00	
Grapefruit	150	10	28	6,67	18,67	
Kaki	150	27,9	116	18,60	77,33	
Kersen	100	11,5	54	11,50	54,00	
Kiwi	75	7,7	51	10,27	68,00	
Kumquat	10	0,9	5	9,00	50,00	
Lychee	10	1,6	7	16,00	70,00	
Mandarijn	55	4,5	25	8,18	45,45	
Mango	100	13,9	66	13,90	66,00	
Nectarine	90	5,9	32	6,56	35,56	
Papaja	100	7,8	39	7,80	39,00	
Passievrucht	15	0,9	8	6,00	53,33	
Peer (met schil)	150	14,2	82	9,47	54,67	
Perzik	110	8,7	45	7,91	40,91	
Pruim gedroogd	8	3,6	20	45,00	250,00	
Pruim vers	40	2,9	18	7,25	45,00	
Rode bessen	100	4,4	51	4,40	51,00	
Rozijnen gedroogd	35	25,5	127	72,86	362,86	
Sinaasappel	120	9,2	61	7,67	50,83	
Vijgen gedroogd	20	9,6	52	48,00	260,00	
Vijgen vers	50	9,5	42	19,00	84,00	
Watermeloen	100	8	36	8,00	36,00	
Witte druiven	100	15,6	76	15,60	76,00	