

カロリー糖質一覧表（果物・野菜）

商品	グラム数	エネルギー	糖質
りんご	1個 (230 g)	131kcal	32.4g
	100g	54kcal	13g
パイナップル	100g	51kcal	11.9g
なし	100g	43kcal	10.4g
ぶどう	100g	59kcal	15.2g
キウイフルーツ	100g	54kcal	11g
スイカ	100g	37kcal	9.2g
グレープフルーツ	100g	38kcal	9g
マンゴー	100g	64kcal	15.6g
オレンジ	100g	46kcal	10.8g
バナナ	100g	86kcal	21.4g
ブルーベリー	100g	49kcal	9.6g
いちご	100g	34kcal	7.1g
みかん	100g	46kcal	11g
メロン	100g	42kcal	9.8g
かき	100g	60kcal	14.3g
さくらんぼ	100g	60kcal	14g
アボガド	100g	185g	0.5g
ドライフルーツ			
バナナ	100g	299kcal	71.5g
レーズン	100g	301kcal	76.6g
いちじく	100g	291kcal	64.6g