

PUUVILJADE SÜSIVESIKUTESISALDUS Nutridata andmebaasi alusel

	Süsivesikud kokku	Sh kiudained	Sh tärklis	Sh suhkur	Sh glükoos	Sh fruktoos
Ananass	11,3	1,2	0	5,5	2,0	2,5
Füüsal	11,3	4,2	-	3,4	-	-
Mango	14,1	1,7	0	9	0,8	2,6
Õun, keskmiselt	12,1	1,5	0,1	2,8	2,1	4,4
Pirn	11,9	3,9	0	0,9	2,3	4,8
Aprikoos	8,9	1,7	0	4,6	1,6	0,9
Apelsin	10,2	1,7	0	4,0	2,0	2,2
Mandariin	9,6	1,25	0	5,35	1,45	1,65
Pomel	9,6	1	0	3,0	2,7	2,9
Arbuus	7,2	0,1	0	3,4	1,3	2,3
Melon, erinevad sordid	6,2	0,7	0	0,9	2,1	2,5
Banaan	24,3	1,1	2,3	6,4	4,4	2,7
Granaatõun	15,2	3,4	0	0,2	6,4	5,2
Greip	8,1	1,3	0	2,4	2,1	2,3
Hurmaa	20,2	1,6	0	0	9,3	9,3
Virsik/Nektariin	9,7	1,4	0	5,8	1,2	1,2
Arooniamarjad	14,4	5,6	-	0,5	-	-
Astelpajumarjad	12,3	6,0	0	0,1	3,7	2,5
Jõhvikad	6,8	3,3	0	0,1	2,2	1,2
Pohlad	9,3	2,5	0,1	0,2	3,6	2,9
Karusmarjad	8,8	3,4	0	0,2	2,8	2,4
Kibuvitsamarjad	21,8	10,8	0	1,6	4,2	5,2
Kiivi	12,5	1,9	0,3	1,3	4,6	4,3
Sidrun/laim	3,5	2,0	0	0,3	0,6	0,5
Viinamarjad	17,3	1,6	0	0,5	7,4	7,1

Kreegid	11,9	3,3	0	-	-	-
Kirsid/murelid	15,7	1,7	0	0,4	7,3	6,3
Ploomid	10,1	1,7	0,2	3,8	3,1	1,3
Maasikad	10,3	1,9	0	1,4	2,6	3,0
Metsmaasikad	12,5	2,9	0	2,6	3,5	3,4
Murakad	14,1	6,3	0	0,1	4,0	3,7
Mustikad	9,7	3,3	0	0,1	3,7	4,6
Mustad sõstrad	13,6	5,8	0	0,6	3,5	4,4
Punased sõstrad	12,5	5	0	0,2	2,9	4,4
Põldmarjad	10,8	4,3	0	0	2,2	2,3
Vaarikad	9,4	3,7	0,4	1,5	1,6	2,2
Ebaküdoonia	18,3	8,9	-	-	-	-