



Obst

	1 BE/KE in g (ca.)	g/KH (ca.)	1 BE/KE (ca.)
Ananas*	90	10	1 Scheibe
Apfel	100	10	1 kleiner
Aprikosen*	130	10	2-3 Stück
Banane*	90	10	1/2 Stück
Birne	120	10	1 kleine
Blaubeeren	170	10	2 handvoll**
Brombeeren	170	10	2 handvoll**
Erdbeeren	200	10	2 handvoll**
Feige	80	10	1 Stück
Himbeeren	200	10	2 handvoll**
Holunderbeeren	170	10	2 handvoll**
Honigmelone (mit Schale)	130	10	1 Scheibe
Johannisbeeren	200	10	2 handvoll**
Kirschen	100	10	1 handvoll**
Kiwi	120	10	1 große
Litschi	90	10	1 handvoll**
Mandarinen*	160	10	2 Stück
Mango	110	10	Bitte wiegen
Nektarine	110	10	1 Stück
Orange*	180	10	1 mittelgroße
Pfirsich*	120	10	1 Stück
Pflaumen*	120	10	4 Stück
Preiselbeeren	140	10	2 handvoll**
Quitte	140	10	1 Stück
Stachelbeeren	150	10	1-2 handvoll**
Trockenobst	20	10	Bitte wiegen
Wassermelone (mit Schale)	250	10	1 große Scheibe
Weintrauben	80	10	6-8 Stück

* ohne Schale oder Stein

** durchschnittliche Frauenhandgröße