

## Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek VI.

### Gyümölcsök

| Termék                  | Hol kapható?         | Hol tudom megnézni?   |
|-------------------------|----------------------|---|
| <b>Friss gyümölcsök</b> |                      |   |
| Idared alma             | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618</a> |
| Jonagold alma           | Tesco, Príma         | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303</a> |
| Golden alma             | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635</a> |
| Gála alma               | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414</a> |
| Granny Smith alma       | Tesco, Príma         | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304</a> |
| Tesco red Chief alma    | Tesco, Príma         | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448</a> |
| Sun Grown piros alma    | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163</a> |
| Tesco Braeburn alma     | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433</a> |
| Vilmos körte            | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975</a> |
| Tesco value körte       | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043</a> |
| Nashi körte             | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249</a> |
| Conference körte        | Tesco, Príma         | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570</a> |
| Mandarin                | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596</a> |
| Narancs                 | Príma, Auchan        | <a href="https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020">https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020</a>             |
| Sun Grown kiwi          | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836</a> |
| Kiwi                    | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985</a> |
| Grapefruit              | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814</a> |
| Ananász                 | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362</a> |
| Fehér szőlő             | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007592795">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007592795</a> |
| Piros szőlő             | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008293820">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008293820</a> |
| Tesco magnélküli        | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-</a>   |

|                                      |                      |   |
|--------------------------------------|----------------------|---|
| szőlő                                |                      | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/products/2004007792614">HU/products/2004007792614</a>  |
| Tesco édes földieper                 | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817</a>   |
| Tesco szeder                         | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330636">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330636</a>   |
| Tesco málna                          | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681</a>   |
| Mézdinnye                            | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602</a>   |
| Görögdinnye                          | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765</a>   |
| Kékáfonya                            | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596</a>   |
| Mangó                                | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770</a>   |
| Gránátalma                           | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641</a>   |
| Pomelo                               | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120713201">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120713201</a>   |
| Tesco Finest érett avokádó           | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010406553">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010406553</a>   |
| Avokádó                              | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541</a>   |
| Kókuszdió                            | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282</a>   |
| Banán                                | Tesco, Príma, Auchan | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742</a>   |
| Citrom                               | Tesco, Príma         | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951</a>   |
| Physalis (földicseresznye)           | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261954">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261954</a>   |
| Kumkvat                              | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006387118">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006387118</a>   |
| Sharon gyümölcs                      | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003262395">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003262395</a>   |
| Carambola                            | Tesco, Auchan        | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261589">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261589</a>   |
| Sárgánygyümölcs                      | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824</a>   |
| <b>Mirelit gyümölcsök</b>            |                      |   |
| Nagyrédé gyorsfagyasztott málna 250g | Tesco                | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077</a>   |
| Classic gyorsfagyasztott málna 500g  | Auchan               | <a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500-g.p11107/431750.v11110">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500-g.p11107/431750.v11110</a> |

|  |                |   |
|--|----------------|---|
| Gyorsfagyasztott szá móca 450g                                 | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355100">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355100</a>   |
| Tesco gyorsfagyasztott szá móca 400g                           | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009385449">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009385449</a>   |
| Nagyré dé gyorsfagyasztott á fonya 250g                        | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355095">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355095</a>   |
| Classic fagyasztott á fonya 500g                               | Prí ma         | <a href="https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035">https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035</a>   |
| Tesco gyorsfagyasztott fekete á fonya 300g                     | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036</a>   |
| Ardo fekete á fonya 300g                                       | Auchan         | <a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/ardo-fekete-afonya-300-g.p41935/880200.v41938">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/ardo-fekete-afonya-300-g.p41935/880200.v41938</a>   |
| Nagyré dé gyorsfagyasztott szeder 450g                         | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985</a>   |
| Classic gyorsfagyasztott fekete szeder 500g                    | Auchan         | <a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113</a> |
| Tesco gyorsfagyasztott má lna 300g                             | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939</a>   |
| FeVita gyorsfagyasztott friss pirosribiszke 300 g              | Tesco, Prí ma  | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634</a>   |
| Sprint gyorsfagyasztott szilva 450g                            | Tesco, Auchan  | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672</a>   |
| Fevita gyorsfagyasztott friss meggy 300g                       | Prí ma, Auchan | <a href="https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035">https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035</a>   |
| Mirelite egres 400g  | Prí ma, Auchan | <a href="https://online.prima.hu/s/mirelite-egres-400g-10000141943?cat=5035">https://online.prima.hu/s/mirelite-egres-400g-10000141943?cat=5035</a>   |
| Egzotik gyorsfagyasztott mangó és má lna gyü mlcskeverék 250 g | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355054">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355054</a>   |
| Fevita gyorsfagyasztott  | Tesco          | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020013084">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020013084</a>   |

|   |        |   |
|---|--------|---|
| gyümölcskeverék<br>300g   |        |   |
| Nagyrédé<br>gyorsfagyasztott<br>gyümölcskeverék<br>250g         | Tesco  | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355060">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355060</a>   |
| Gyorsfagyasztott<br>gyümölcsleves<br>alap 600g                  | Tesco  | <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120182730">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120182730</a>   |
| Tuti Tipp<br>gyümölcsleves<br>alap 500g                         | Auchan | <a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/tuti-tipp-gyumolcsleves-alap-500-g.p50097/837220.v50433">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/tuti-tipp-gyumolcsleves-alap-500-g.p50097/837220.v50433</a>                                     |
| Fevita<br>gyorsfagyasztott<br>gyümölcskeverék<br>300g           | Príma  | <a href="https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-gyumolcskeverek-300g-10000012897?cat=5035">https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-gyumolcskeverek-300g-10000012897?cat=5035</a>   |
| Mirelite erdei<br>gyümölcskeverék<br>400g                       | Príma  | <a href="https://online.prima.hu/s/mirelite-erdei-gyumolcskeverek-400g-10000141941?cat=5035">https://online.prima.hu/s/mirelite-erdei-gyumolcskeverek-400g-10000141941?cat=5035</a>   |
| Classic<br>gyorsfagyasztott<br>erdei<br>gyümölcskeverék<br>500g | Auchan | <a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-erdei-gyumolcskeverek-500-g.p19099/579330.v19102">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-erdei-gyumolcskeverek-500-g.p19099/579330.v19102</a> |
| <b>Gesztenye</b>  |        |   |
| Maroni sült<br>gesztenye 100g                                   | GRoby  | <a href="https://www.groby.hu/termek/45459-maroni-hamozott-egesz-sult-gesztenye-100-g.html/?gclid=EAlaIqobChMI_PfZy6772gIVWojVCh16twTQEAAAYASAAEgLit_D_BwE">https://www.groby.hu/termek/45459-maroni-hamozott-egesz-sult-gesztenye-100-g.html/?gclid=EAlaIqobChMI_PfZy6772gIVWojVCh16twTQEAAAYASAAEgLit_D_BwE</a>   |
| Maroni<br>gesztenyemassza<br>200g                               | GRoby  | <a href="https://www.groby.hu/termek/53560-maroni-gyorsfagyasztott-gesztenyemassza-200-g-natur.html/?gclid=EAlaIqobChMI0uDV3K772gIVCrftCh03CA_iEAAAYASAAEgKINvD_BwE">https://www.groby.hu/termek/53560-maroni-gyorsfagyasztott-gesztenyemassza-200-g-natur.html/?gclid=EAlaIqobChMI0uDV3K772gIVCrftCh03CA_iEAAAYASAAEgKINvD_BwE</a>   |

- A termelőktől vásárolt minőségi gyümölcsök természetesen előnyben részesítendők a bolti termékekkel szemben.
- Az idénygyümölcsök választandók elsőként.
- Ajánlott beszerzési helyek:
  - [www.nekedterem.hu](http://www.nekedterem.hu)
  - [www.szatyorbolt.hu](http://www.szatyorbolt.hu)
  - [www.csomagolasmentes.hu](http://www.csomagolasmentes.hu)

## Gyümölcsök szénhidrát tartalma

| Gyümölcsök                       | Szénhidrát tartalom (100 gr-ban) |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Datolya (préselt)                | 72,5 gr                          |
| Goji bogyó (szárított)           | 58 gr                            |
| Gesztenyepüré (gyorsfagyasztott) | 48 gr                            |
| Gesztenyekrém (gyorsfagyasztott) | 44 gr                            |
| Gesztenye                        | 33 gr                            |
| Banán                            | 24 gr                            |
| Füge                             | 19                               |
| Datolyaszilva                    | 18,6                             |
| Szőlő                            | 18 gr                            |
| Mangó                            | 17 gr                            |
| Gránátalma                       | 16 gr                            |
| Kókusz                           | 15 gr                            |
| Áfonya                           | 14,5 gr                          |
| Cseresznye                       | 14 gr                            |
| Maracuja                         | 14 gr                            |
| Ringló                           | 13,5 gr                          |
| Szilva                           | 13 gr                            |
| Ananász                          | 12 gr                            |
| Körte                            | 12 gr                            |
| Kiwi                             | 11 gr                            |
| Nektarin                         | 11 gr                            |
| Meggy                            | 11 gr                            |
| Mandarin                         | 10 gr                            |
| Kajszibarack                     | 10 gr                            |
| Papaya                           | 10 gr                            |
| Pomelo                           | 9,6 gr                           |
| Avokádó                          | 9 gr                             |
| Őszibarack                       | 9 gr                             |
| Birsalma                         | 9 gr                             |
| Ribizli (fekete)                 | 9 gr                             |
| Csipkebogyó                      | 8 gr                             |
| Egres                            | 8 gr                             |
| Narancs                          | 8,5 gr                           |
| Sárgadinnye                      | 8 gr                             |
| Citrom                           | 7,5 gr                           |
| Alma                             | 7 gr                             |
| Földieper                        | 7 gr                             |
| Grapefruit                       | 7 gr                             |
| Ribizli (vörös)                  | 7 gr                             |
| Görögdinnye                      | 6,5 gr                           |
| Szeder                           | 6 gr                             |
| Málna                            | 5 gr                             |

## Gyümölcsök (gyorsan felszívódó szénhidrát)

### Nyersanyagok

### 10g gyors szh

az alábbi súlyú termékben van benne

|                  |      |
|------------------|------|
| Alma             | 143  |
| Ananász          | 83   |
| Cseresznye       | 71   |
| Csipkebogyó      | 125  |
| Egres            | 125  |
| Földieper        | 143  |
| Füge             | 77   |
| Görögdinnye      | 143  |
| Grapefruit       | 143  |
| Kivi             | 91   |
| Körte            | 83   |
| Kókuszdió        | 100  |
| Kókusztej        | 1000 |
| Mandarin         | 100  |
| Maracuja         | 71   |
| Málna            | 200  |
| Meggy            | 91   |
| Narancs          | 125  |
| Őszibarack       | 111  |
| Papaja           | 500  |
| Ribizli (fekete) | 111  |
| Ribizli (vörös)  | 143  |
| Ringlő           | 71   |
| Sárgabarack      | 100  |
| Sárgadinnye      | 100  |

|        |     |
|--------|-----|
| Szeder | 167 |
| Szilva | 77  |

| <b>Élelmiszer</b> | <b>Szh/<br/>100g</b> | <b>Nagyobb<br/>db/g</b> | <b>Szh /<br/>Nagyobb db</b> | <b>Közepes<br/>db/g</b> | <b>Szh /<br/>Közepes db</b> | <b>Kisebb<br/>db/g</b> | <b>Szh /<br/>Kisebb db</b> |
|-------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| Alma              | 7                    | 200                     | 14                          | 150                     | 10,5                        | 80                     | 6                          |
| Görögdinnye       | 7                    |                         | 0                           | 150                     | 10,5                        |                        | 0                          |
| Grapefruit        | 7                    | 200                     | 14                          | 150                     | 10,5                        | 80                     | 6                          |
| Narancs           | 8                    | 200                     | 16                          | 150                     | 12                          | 80                     | 6                          |
| Őszibarack        | 9                    | 200                     | 18                          | 150                     | 13,5                        | 80                     | 7                          |
| Mandarin          | 10                   | 100                     | 10                          | 50                      | 5                           | 30                     | 3                          |
| Sárgabarack       | 10                   | 80                      | 8                           | 50                      | 5                           | 30                     | 3                          |
| Sárgadinnye       | 10                   |                         | 0                           | 150                     | 15                          |                        | 0                          |
| Kivi              | 11                   | 100                     | 11                          | 70                      | 8                           | 50                     | 5,5                        |
| Körte             | 12                   | 200                     | 24                          | 150                     | 18                          | 100                    | 12                         |
| Naspolya          | 12                   | 15                      | 2                           | 10                      | 1                           | 5                      | 0,6                        |
| Füge              | 13                   | 60                      | 8                           | 50                      | 6,5                         | 40                     | 5                          |
| Szilva            | 13                   | 70                      | 9                           | 40                      | 5                           | 20                     | 3                          |
| Ringló            | 14                   | 70                      | 10                          | 40                      | 6                           | 20                     | 3                          |
| Szőlő             | 18                   | 250                     | 45                          | 170                     | 31                          | 70                     | 13                         |
| Banán             | 24                   | 130                     | 31                          | 100                     | 24                          | 90                     | 22                         |



**Gyümölcsök (gyorsan felszívódó szénhidrát)****Mérendő mennyiség**

| <b><i>Nyersanyagok</i></b> | <b><i>CH g (100g)</i></b> | <b><i>20g CH</i></b> | <b><i>10g CH</i></b> | <b><i>5g CH</i></b> |
|----------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| Alma                       | 7                         | 286                  | 143                  | 71                  |
| Ananász                    | 12                        | 167                  | 83                   | 42                  |
| Banán                      | 24                        | 83                   | 42                   | 21                  |
| Birsalma                   | 9                         | 222                  | 111                  | 56                  |
| Cseresznye                 | 14                        | 143                  | 71                   | 36                  |
| Csipkebogyó                | 8                         | 250                  | 125                  | 63                  |
| Egres                      | 8                         | 250                  | 125                  | 63                  |
| Földieper                  | 7                         | 286                  | 143                  | 71                  |
| Füge                       | 13                        | 154                  | 77                   | 38                  |
| Görögdinnye                | 7                         | 286                  | 143                  | 71                  |
| Grapefruit                 | 7                         | 286                  | 143                  | 71                  |
| Kiwi                       | 11                        | 182                  | 91                   | 45                  |
| Körte                      | 12                        | 167                  | 83                   | 42                  |
| Kókuszdió                  | 10                        | 200                  | 100                  | 50                  |
| Kókusztej                  | 1                         | 2000                 | 1000                 | 500                 |
| Mandarin                   | 10                        | 200                  | 100                  | 50                  |
| Maracuja                   | 14                        | 143                  | 71                   | 36                  |
| Málna                      | 5                         | 400                  | 200                  | 100                 |
| Meggy                      | 11                        | 182                  | 91                   | 45                  |
| Narancs                    | 8                         | 250                  | 125                  | 63                  |
| Őszibarack                 | 9                         | 222                  | 111                  | 56                  |
| Papaja                     | 2                         | 1000                 | 500                  | 250                 |
| Ribizli (fekete)           | 9                         | 222                  | 111                  | 56                  |
| Ribizli (vörös)            | 7                         | 286                  | 143                  | 71                  |
| Ringló                     | 14                        | 143                  | 71                   | 36                  |

|             |    |     |     |    |
|-------------|----|-----|-----|----|
| Sárgabarack | 10 | 200 | 100 | 50 |
| Sárgadinnye | 10 | 200 | 100 | 50 |
| Szeder      | 6  | 333 | 167 | 83 |
| Szilva      | 13 | 154 | 77  | 38 |