Kalorientabelle Steinobst (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Aprikose	1 Aprikose (35 g)	17	**48**	1.4	11.1	0.4
Kirschen	100 g	63	**63**	1.1	16	0.2
Nektarine	1 mittelgroß (2-1/2" Durchm.) (142 g)	62	**44**	1.1	10.6	0.3
Pfirsich	1 mittelgroß (2-2/3" Durchm.) (150 g)	59	**39**	0.9	9.5	0.3
Pflaume	1 Frucht (2-1/8" Durchm.) (66 g)	30	**46**	0.7	11.4	0.3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/stone-fruits/