

Tabla de Frutas (A-Z)

Calorías, fibra, temporada y vitamina destacada











































Fruta	kcal/100g	Fibra	Temporada	Destaca por
 Aguacate	160	 6.7 g	Tod	Grasas buenas · fibra
 Albaricoque	48	 2.0 g	Ver	Vit. A
 Arándano	57	 2.4 g	Ver	Antioxidantes
 Breva	74	 2.5 g	Ver	Fibra
 Caqui	70	 3.6 g	Oto	Vit. A · fibra
 Cereza	50	 2.1 g	Pri Ver	Antioxidantes
 Chirimoya	75	 3.0 g	Oto Inv	Vit. C · fibra
 Ciruela	46	 1.4 g	Ver	Vit. C · fibra
 Coco	354	 9.0 g	Tod	Fibra · grasas
 Dátil	282	 8.0 g	Oto Inv	Fibra · energía
 Frambuesa	52	 6.5 g	Ver Oto	Fibra (muy alta)
 Fresa	32	 2.0 g	Pri	Vit. C · antioxidantes
 Frutos rojos (mix)	50	 4.5 g	Ver	Antioxidantes · fibra
 Granada	83	 4.0 g	Oto	Antioxidantes

Tabla de Frutas (A-Z)

Calorías, fibra, temporada y vitamina destacada

Fruta	kcal/100g	Fibra	Temporada	Destaca por
 Mandarina	53	1.8 g	Inv	Vit. C
 Mango	60	1.6 g	Ver	Vit. A y C
 Manzana	52	2.4 g	Oto Inv	Fibra y vit. C
 Maracuyá	97	10.4 g	Tod	Fibra (muy alta) · vit. C
 Melocotón	39	1.5 g	Ver	Vit. A y C
 Melón	34	0.9 g	Ver	Vit. C · agua
 Membrillo	38	1.9 g	Oto	Fibra (en compota)
 Mora	43	5.3 g	Ver Oto	Fibra · antioxidantes
 Naranja	47	2.4 g	Inv	Vit. C
 Nectarina	44	1.7 g	Ver	Vit. C
 Níspero	47	1.7 g	Pri	Vit. A
 Papaya	43	1.7 g	Tod	Vit. C y A
 Paraguaya	39	1.5 g	Ver	Vit. C
 Pera	57	3.1 g	Oto Inv	Fibra