

Frugt	10 g kulhydrat	husholdningsmål
Appelsin, grapefrugt	125 g	1 lille
Clementin, lime	125 g	2-3 stk.
Blommer	125 g	6-7 stk./ 2 dl
Frisk abrikos	125 g	3-4 stk.
Æble, pære	100 g	1 stk.
Fersken, nektarin	100 g	1 lille
Kiwifrugt	100 g	1-2 stk.
Banan	50 g	1/2 stk./ 1/2 dl mos
Jordbær, hindbær, brombær, ribs, stikkelsbær og tyttebær	150 g	
Solbær, blåbær	100 g	2 dl/ 1 1/2 dl
Kirsebær, hyldebær, hyben, tranebær	75 g	
Ananas, frisk og konserves	75 g	2 skiver
Vindruer	75 g	12-14 stk.
Mangofrugt	75 g	1/3 stk.
Carambole	125 g	
Papaya, kumquat, ananaskirsebær, kaktusfigen	100 g	
Granatæble, litchiblumme, kakifrugt	75 g	
Frisk figen, passionsfrugt	50 g	
Vandmelon, cantaloupmelon	125 g	
Meloner, andre slags	200 g	
Tørrede abrikoser og svesker	25 g	3-5 stk.
Tørrede dadler og figer	15 g	1-2 stk.
Rosiner og frugtpålæg	15 g	1/4 dl eller 1 skive
Marmelade, sukkersødet	20 g	1 stor spsk.
Frugtjuice	100 g	1 dl