

Kalorientabelle Zitrusfrüchte (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)
Clementine	1 Frucht (74 g)	35	47	0.9	12	0.2
Grapefruit	1/2 mittelgroß (ca. 4" Durchm.) (128 g)	41	32	0.6	8.1	0.1
Mandarine	1 mittelgroß (2-1/2" Durchm.) (88 g)	47	53	0.8	13.3	0.3
Orange	1 Frucht (2-5/8" Durchm.) (131 g)	62	47	0.9	11.8	0.1
Zitrone	1 Frucht (2-1/8" Durchm.) (58 g)	17	29	1.1	9.3	0.3

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