

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 (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/>