

Таблица калорийности: цитрусовые (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 4) на порцию и на 100 g.
Обновлено: октябрь 2026 г.

Продукт	На порцию		На 100 g			
	Порция	Калории	Калории	Белок (g)	Углеводы (g)	Жиры (g)
Апельсин	1 плод (диаметр 2-5/8") (131 g)	62	47	0.9	11.8	0.1
Грейпфрут	1/2 среднего (диаметр около 4") (128 g)	41	32	0.6	8.1	0.1
Лимон	1 плод (диаметр 2-1/8") (58 g)	17	29	1.1	9.3	0.3
Мандарин	1 шт. среднего размера (диаметр 2-1/2") (88 g)	47	53	0.8	13.3	0.3

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: <https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/citrus-fruits/>