

Таблица калорийности: косточковые фрукты (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 5) 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)
Абрикос	1 абрикос (35 g)	17	48	1.4	11.1	0.4
Нектарин	1 шт. среднего размера (диаметр 2-1/2") (142 g)	62	44	1.1	10.6	0.3
Персик	1 средний (диаметр 2-2/3") (150 g)	59	39	0.9	9.5	0.3
Слива	1 плод (диаметр 2-1/8") (66 g)	30	46	0.7	11.4	0.3
Черешня	100 g	63	63	1.1	16	0.2

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/stone-fruits/>