

Frukt, bær og grønnsaker: næringsinnhold per 100 g

190 matvarer: frukt, bær og grønnsaker, rå og tilberedt. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Aronia, svartsurbær, rå	50	0,7	8,8	0,1	6	55 g 28 kcal
Bjørnebær, rå	41	1,3	5,3	0,5	5	6 g 2,5 kcal
Blokkebær, mikkelsbær, rå	63	0,6	14,3	0	2	55 g 35 kcal
Blåbær, amerikanske, rå	61	0,3	12,5	0,3	3	55 g 34 kcal
Blåbær, fryst	46	0	9	0,5	3	55 g 25 kcal
Blåbær, rå	51	1	7,5	0,9	5	55 g 28 kcal
Bringebær, fryst	43	1,2	6,3	0,4	5	50 g 22 kcal
Bringebær, rå	29	1,1	3,2	0,4	4	5 g 1,5 kcal
Hyllebær, rå	47	0,7	6,5	0,5	7	55 g 26 kcal
Jordbær, fryst	26	0	5,7	0	2	60 g 16 kcal
Jordbær, rå	34	0,5	6,6	0,2	2	30 g 10 kcal
Kirsebær, rå	41	0,7	9	0	1	7 g 2,9 kcal
Krekling, krøkebær, rå	38	0,3	5,3	0,5	6	55 g 21 kcal
Moreller, rå	52	0,9	11,3	0,1	1	9 g 4,7 kcal
Multer, molter, rå	46	1,6	4,4	1,1	6	3 g 1,4 kcal
Physalis, rå	64	1,8	10,7	0,6	4	5 g 3,2 kcal
Rips, hvite, rå	34	1,3	5,6	0	3	0,7 g 0,2 kcal
Rips, rå	53	1,2	6,9	1,2	5	0,7 g 0,4 kcal
Rognebær, rå	40	0,7	6,3	0	6	55 g 22 kcal
Solbær, rå	55	1,3	7,6	1	5	50 g 28 kcal
Stikkelsbær, rå	37	0,8	5,4	0,6	3	3 g 1,1 kcal
Tindved, havtorn, rå	85	0,7	6,3	5	6	50 g 43 kcal
Tranebær, rå	28	0,4	4	0,1	5	55 g 15 kcal
Tyttebær, rå	44	0,7	7	0,6	4	55 g 24 kcal
Ananas, fryst	49	0	11,6	0	1	65 g 32 kcal
Ananas, rå	44	0,1	10,1	0,1	1	665 g 293 kcal
Appelsin, rå	41	0,9	8,2	0,1	2	195 g 80 kcal
Aprikos, rå	37	0,8	6,6	0,4	2	35 g 13 kcal
Banan, rå	88	1,1	19,7	0,2	2	118 g 104 kcal
Carambola, stjernefrukt, rå	42	1	7,3	0,3	3	85 g 36 kcal
Cherimoya, rå	70	1,6	12,9	0,7	3	210 g 147 kcal
Drue, grønn, rå	68	0,7	15,2	0,2	1	5 g 3,4 kcal
Drue, rå	71	0,7	16,1	0,2	1	5 g 3,6 kcal
Drue, rød, rå	74	0,6	17	0,1	1	5 g 3,7 kcal
Eple, Granny Smith, Golden Delicious, rå	41	0	8,8	0,1	3	150 g 62 kcal
Eple, Ingrid Marie, rå	48	0	10,7	0,1	2	125 g 60 kcal
Eple, Pink lady, rå	55	0	12,3	0	3	125 g 69 kcal
Eple, Rød aroma, rå	50	0	11,2	0,1	2	125 g 63 kcal
Eple, importert, rå	48	0	10,6	0	3	90 g 43 kcal
Eple, norsk, uspesifisert, rå	49	0	11	0,1	2	90 g 44 kcal
Eple, uspesifisert, rå	46	0	10,1	0	3	90 g 41 kcal
Fersken, rå	43	0,9	8,3	0,3	2	150 g 65 kcal
Galiamelon, rå	32	0,5	6,9	0	1	55 g 18 kcal
Granateple, rå	80	1,7	13,7	1,2	4	190 g 152 kcal
Grapefrukt, rå	36	0,5	7,3	0,1	2	130 g 47 kcal
Guava, rå	50	2,6	5	1	5	55 g 28 kcal
Honningmelon, rå	31	0,2	7	0,1	0,7	55 g 17 kcal
Kaktusfiken, rå	49	0,7	9,7	0,3	3	80 g 39 kcal
Kantaloupemelon, rå	38	0,8	7,9	0,2	0,9	55 g 21 kcal
Kiwi, rå	51	0,9	8,6	0,7	3	75 g 38 kcal
Klementin, rå	40	0,9	8,1	0,2	1	70 g 28 kcal
Kokebanan, melbanan, plantain, rå	132	1,3	29,6	0,4	2	180 g 238 kcal
Kokosnøtt, rå	358	3,3	6,2	33,5	9	270 g 967 kcal
Kumquat, rå	66	1,9	9,4	0,9	7	19 g 13 kcal
Lime, rå	17	0,7	1,7	0,2	3	17 g 2,9 kcal

Frukt, bær og grønnsaker: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Litchi, rå	71	0,8	15,2	0,4	1	12 g 8,5 kcal
Mango, fryst	46	0	10,7	0	2	70 g 32 kcal
Mango, rå	50	0,2	10,6	0,3	2	335 g 168 kcal
Nashi, asiatisk pære, rå	39	0,5	7	0,2	4	200 g 78 kcal
Nektarin, rå	40	0,8	7,8	0,3	2	115 g 46 kcal
Nype, rå	48	0,7	6,1	0,5	8	60 g 29 kcal
Papaya, rå	47	0,7	9,5	0,3	2	250 g 118 kcal
Paradisepler, rå	32	0,4	5,8	0,3	2	125 g 40 kcal
Pasjonsfrukt, rå	44	2,6	5,8	0,4	3	18 g 7,9 kcal
Plomme, rå	44	0,5	9,3	0,1	2	50 g 22 kcal
Pomelo, rå	33	0,6	6,8	0,2	1	495 g 163 kcal
Pære, importert, rå	44	0,4	8,9	0,1	3	205 g 90 kcal
Pære, norsk, rå	44	0,4	8	0,1	5	205 g 90 kcal
Pære, uspesifisert, rå	44	0,4	8,8	0,1	3	205 g 90 kcal
Sharon, kakifrukt, rå	65	0,7	12	0,3	6	125 g 81 kcal
Sitron, rå	23	1,1	2,5	0,3	3	15 g 3,5 kcal
Vannmelon, rå	36	0,8	7,6	0,1	0,5	80 g 29 kcal
Agurk, norsk, rå	9	0,8	1,3	0	0,4	6 g 0,5 kcal
Alfalfaspirer, rå	18	3,3	0,2	0	2	20 g 3,6 kcal
Artiskokk, rå	28	2,8	1,3	0,2	5	140 g 39 kcal
Asparges, rå	22	2,2	2	0,1	2	16 g 3,5 kcal
Aubergine, rå	26	0,9	2,5	0,1	6	285 g 74 kcal
Avokado, rå	191	1,8	0,4	19,6	3	220 g 420 kcal
Babyspinat, rå	37	2,5	0	0	13	12 g 4,4 kcal
Bladsalat, norsk, rå	11	1,2	0,7	0,1	1	25 g 2,8 kcal
Blomkål, importert, fryst	15	1,2	0,9	0,2	2	480 g 72 kcal
Blomkål, importert, rå	21	1,7	2,4	0	2	480 g 101 kcal
Blomkål, kokt	17	1,5	2,2	0	1	480 g 82 kcal
Blomkål, norsk, rå	19	1,7	2,4	0	1	480 g 91 kcal
Blomkål, uspesifisert, rå	20	1,7	2,4	0	2	480 g 96 kcal
Brennesle, forvellet	31	4,1	0,6	0,7	3	5 g 1,6 kcal
Brokkoli, importert, fryst	21	2,2	0,8	0,3	3	395 g 83 kcal
Brokkoli, importert, rå	27	2,9	2,3	0	3	395 g 107 kcal
Brokkoli, kokt	21	2,4	1,8	0	2	440 g 92 kcal
Brokkoli, norsk, rå	24	2,9	2	0	2	395 g 95 kcal
Brokkoli, uspesifisert, rå	26	2,9	2,2	0	3	395 g 103 kcal
Brønnkarse, rå	12	1,9	0	0,1	2	12 g 1,4 kcal
Chayote, rå	19	0,8	2,8	0,1	2	270 g 51 kcal
Cherrytomat, importert, rå	17	0,6	2,5	0,2	1	15 g 2,6 kcal
Endivesalat, rå	13	1	1	0,1	2	30 g 3,9 kcal
Feltsalat, rå	17	2,6	0,2	0,2	2	10 g 1,7 kcal
Fennikel, rå	19	0,9	1,8	0,4	2	140 g 27 kcal
Gresskar, butternut, rå	44	0,8	8,2	0,2	3	55 g 24 kcal
Gresskar, hokkaido, rå	37	1,2	6,5	0,2	2	55 g 20 kcal
Gresskar, rå	40	1	7,3	0,2	3	55 g 22 kcal
Grønnkål, dampet	46	3,1	2	2	4	55 g 25 kcal
Grønnkål, fryst, rå	27	2,1	0,2	0,6	6	55 g 15 kcal
Grønnkål, rå	36	3,3	2,2	0,7	4	55 g 20 kcal
Gulrot, importert, fryst	26	1,1	3,7	0,2	2	40 g 10 kcal
Gulrot, kokt	24	0	5,1	0	2	75 g 18 kcal
Gulrot, norsk, rå	25	0	5,3	0	2	80 g 20 kcal
Hjertesalat, rå	14	1,6	1,1	0	2	25 g 3,5 kcal
Hodekål, kokt	25	1,1	4,1	0	2	1 125 g 281 kcal
Hodekål, norsk, rå	27	1,2	4,5	0	2	1 150 g 311 kcal
Hvitløk, rå	106	7,9	16,3	0,6	2	45 g 48 kcal
Ingefærrot, rå	50	1,8	8,1	0,8	2	3 g 1,5 kcal
Isbergsalat, issalat, importert, rå	13	1	1,9	0	0,9	470 g 61 kcal
Isbergsalat, issalat, norsk, rå	11	1	1,8	0	0,3	470 g 52 kcal

Frukt, bær og grønnsaker: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Isbergsalat, issalat, rå	12	1	1,8	0	0,6	470 g 56 kcal
Jalapeno, rå	29	0,9	4,1	0,4	3	14 g 4,1 kcal
Jordskokk, rå	65	2,1	11,5	0,6	3	17 g 11 kcal
Kantarell, rå	17	2	0,4	0,6	0,8	5 g 0,9 kcal
Kassava, rå	159	1,4	36,8	0,3	2	410 g 652 kcal
Kinakål, norsk, rå	15	1,1	1,8	0,1	1	735 g 110 kcal
Knutekål, rå	23	1,7	3	0,1	2	55 g 13 kcal
Kålrot, kokt	27	0,8	4,7	0	3	780 g 211 kcal
Kålrot, kålrabi, norsk, rå	28	0,8	4,9	0	3	830 g 232 kcal
Løk, gul, norsk, rå	30	1	4,4	0	4	160 g 48 kcal
Løk, kokt	27	0,8	4	0	4	155 g 42 kcal
Mais, fryst	87	3,3	11,6	1,9	5	70 g 61 kcal
Mais, norsk, rå	85	3,2	12,6	1,7	3	140 g 119 kcal
Mangold, sølvbete, rå	21	1,8	2,6	0,2	0,8	30 g 6,3 kcal
Mungbønnespirer, rå	56	5,7	6,3	0	4	45 g 25 kcal
Nepe, norsk, rå	29	0,9	4,7	0,3	2	40 g 12 kcal
Okra, rå	28	1,9	3	0,2	3	7 g 2,0 kcal
Pak-choi, bok choy, kål, rå	19	1,5	2,2	0,2	1	30 g 5,7 kcal
Paprika, grønn, kokt	22	0,8	2,9	0,3	2	10 g 2,2 kcal
Paprika, grønn, ovnsbakt	23	0,9	3	0,3	2	145 g 33 kcal
Paprika, grønn, rå	21	0,8	2,8	0,3	2	145 g 30 kcal
Paprika, gul/oransje, kokt	27	0,5	5,2	0,2	2	10 g 2,7 kcal
Paprika, gul/oransje, ovnsbakt	28	0,5	5,4	0,2	2	145 g 41 kcal
Paprika, gul/oransje, rå	26	0,5	5	0,2	1	145 g 38 kcal
Paprika, rød, kokt	28	0,8	4,4	0,2	2	10 g 2,8 kcal
Paprika, rød, ovnsbakt	28	0,9	4,5	0,2	2	145 g 41 kcal
Paprika, rød, rå	26	0,8	4,2	0,2	2	145 g 38 kcal
Pastinakk, kokt	53	1,3	9,4	0,7	2	94 g 50 kcal
Pastinakk, rå	55	1,4	9,8	0,7	2	100 g 55 kcal
Pepperrot, rå	96	7,7	11	0,7	8	2,5 g 2,4 kcal
Persillerot, kokt	44	1,6	6,9	0,3	4	85 g 37 kcal
Persillerot, norsk, rå	46	1,7	7,3	0,3	4	90 g 41 kcal
Portobellosopp, rå	25	2,1	2,6	0,4	1	84 g 21 kcal
Purreløk, importert, rå	28	1,5	3,8	0	4	210 g 59 kcal
Purreløk, norsk, rå	29	1,5	3,9	0	4	210 g 61 kcal
Purreløk, rå	29	1,5	3,8	0	4	210 g 61 kcal
Rabarbra, rå	20	0,9	1,8	0,2	4	100 g 20 kcal
Radicchio rosso, salat, rå	18	1,4	1,7	0,3	2	30 g 5,4 kcal
Rapidsalat, norsk, rå	11	1,4	0,3	0,2	1	10 g 1,1 kcal
Reddik, norsk, rå	16	0,7	2,5	0,1	1	4 g 0,6 kcal
Romanosalat, rå	15	1,2	1,4	0	3	30 g 4,5 kcal
Rosenkål, fryst	34	2,8	2,8	0,4	4	12 g 4,1 kcal
Rosenkål, kokt	46	4,4	3,8	0,5	4	12,5 g 5,8 kcal
Rosenkål, norsk, rå	53	5,1	4,4	0,6	5	12 g 6,4 kcal
Ruccolasalat, rå	25	3,3	0	0,7	3	65 g 16 kcal
Rødbete, kokt	53	1,7	9,7	0,2	3	120 g 64 kcal
Rødbete, norsk, rå	49	1,6	8,9	0,2	3	120 g 59 kcal
Rødkål, kokt	21	1,2	3,1	0	2	1 175 g 247 kcal
Rødkål, rå	23	1,3	3,4	0	2	1 200 g 276 kcal
Sellerirot, kokt	21	1,2	2,4	0	3	545 g 114 kcal
Sellerirot, rå	22	1,3	2,5	0	3	545 g 120 kcal
Shiitakesopp, rå	27	1,8	2,5	0,3	3	8 g 2,2 kcal
Sikorisalat, rå	15	0,5	0,9	0,6	2	20 g 3,0 kcal
Sjalottløk, rå	24	1,5	3,3	0,2	1	45 g 11 kcal
Sjampinjong, champignon, rå	17	2,3	0,1	0,1	4	18 g 3,1 kcal
Skorsonnerot, svartrot, rå	73	3,3	10,5	0,4	7	30 g 22 kcal
Spinat, fryst, rå	19	2,2	0,2	0,6	2	14 g 2,7 kcal
Spinat, importert, rå	17	2,8	0,2	0	3	65 g 11 kcal

Frukt, bær og grønnsaker: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Spinat, norsk, rå	16	2,8	0,1	0	2	65 g 10 kcal
Spinat, rå	17	2,8	0,1	0	3	65 g 11 kcal
Spisskål, rå	25	1,5	2,9	0,3	2	800 g 200 kcal
Squash, zucchini, rå	17	1,3	2,2	0,1	1	285 g 48 kcal
Stangselleri, importert, rå	12	1	1	0	2	380 g 46 kcal
Stangselleri, norsk, rå	16	1	1,6	0	3	380 g 61 kcal
Stangselleri, rå	14	1	1,3	0	2	380 g 53 kcal
Steinsopp, rå	30	3,1	2,4	0,2	3	30 g 9,0 kcal
Søtpotet, med skall, kokt uten salt	80	1,6	16,6	0,1	3	130 g 104 kcal
Søtpotet, ovnsstekt	111	2,2	23,3	0,1	4	130 g 144 kcal
Søtpotet, rå	80	1,6	16,8	0,1	3	130 g 104 kcal
Tomat, importert, rå	13	0,4	2	0	2	95 g 12 kcal
Tomat, kokt	12	0,3	2	0	1	89,3 g 11 kcal
Tomat, norsk, rå	12	0,4	2,1	0	1	95 g 11 kcal
Tomat, uspesifisert, rå	12	0,4	2,1	0	1	95 g 11 kcal
Traktkantarell, rå	24	2,2	0,4	0,8	3	30 g 7,2 kcal
Vårløk, rå	23	1,8	2,3	0,2	3	19 g 4,4 kcal
Wasabirot, rå	103	4,8	15,7	0,6	8	170 g 175 kcal
Østerssopp, rå	27	2	2,6	0,4	2	7 g 1,9 kcal