

کالری	گروه میوه‌ها
60	1 عدد سیب
30	1 عدد نارنگی
20	1 عدد زردآلو
60	1 عدد پرتقال
30	6 عدد کیلاس
30	نصف لیوان آلبالو
60	1 لیوان هندوانه یا طالبی
60	1 فنجان انگور
60	1 عدد هلو
30	1 عدد شلیل کوچک
80	1 عدد موز
30	1 عدد کیوی
120	1 عدد گلابی بزرگ
60	1 عدد خرمالو
120	1 عدد گریپ فروت
30	1 عدد انجیر بزرگ
30	1 عدد آلو
20	1 عدد انجیر کوچک
150	نصف لیوان نارگیل
5	1 عدد خیار
60	نصف لیوان آناناس
60	1 عدد لیموشیرین
60	نصف لیوان توت سفید
30	نصف لیوان شاتوت
60	1 لیوان توت فرنگی
20	1 عدد تمبره‌ندی بادانه

20	1 عدد خرما
60	1 عدد به
30	1 عدد سیب گلاب
30	1 قاشق غذاخوری کشمش
40	1 لیوان گوجه سبز
60	یک چهارم لیوان تون خشک
120	1 لیوان آبمیوه طبیعی
120	1 عدد انبه
20	1 عدد ازگیل
60	1 لیوان تمشک
120	1 عدد انار