

Hoofdstuk 2

Fruit en vruchtenconserven

**Gekonfijt fruit:**

	Eenheid	Gram	Kcal	KJ
dadels gekonfijt	1 stuks	15	50	210
sukade gekonfijt	1 eetl	15	50	210
vijgen gekonfijt	1 stuks	15	35	150

Gedroogd fruit:

	Eenheid	Gram	Kcal	KJ
abrikozen gedroogd	5 stuks	35	90	380
appelen, peer gedroogd	5 stuks	25	70	295
krenten	1 eetl	15	45	190
pruimen gedroogd	5 stuks	35	80	340
rozijnen	1 eetl	15	40	170
tutti frutti gedroogd	portie	50	100	420

Fruitconserven:

	Eenheid	Gram	Kcal	KJ
fruitcocktail op siroop	1 portie	100	70	295
gember op siroop	1 bolletje	10	30	125
vlaaivulling	1 blik	100	100	420
vruchten op eigen sap gem.	1 portie	100	50	210
vruchten op siroop gem.	1 portie	100	75	315

Vruchtenmoes:

	Eenheid	Gram	Kcal	KJ
abrikozencompôte	schaaltje	150	135	565
appelcompôte	schaaltje	150	110	460
appelcompôte met abrikozen	schaaltje	150	135	565
appelmoes	schaaltje	150	110	460
appelmoes light	schaaltje	150	65	275
appelpuree (zonder suiker)	schaaltje	150	60	250
cranberrycompôte	eetl	15	10	40
moezzz alle smaken	schaaltje	150	125	525
rabarbercompôte	schaaltje	150	120	505

Fruit in een flesje:

	Eenheid	Gram	Kcal	KJ
Fruit 2 day (hero)	flesje	200	110	460
Knorr vie	flesje	100	75	315

