

Früchte und Beeren gehören zu den Stars einer gesunden Ernährung. Bereits zwei Handvoll täglich reichern den Körper mit natürlichen Stoffen an und erhalten ihn gesund. Direkt vom Baum oder vom Strauch schmecken sie fein. Trockenfrüchte, Frucht- und Beersäfte oder Konservenfrüchte sind gute Alternativen.

Nährwerte unserer Obst- und Beerenarten

Angaben pro 100 g Frucht, das sind ca. 2-3 Zwetschgen, 2-3 Aprikosen, 12 grosse Kirschen, 5 mittleren Erdbeeren, 25 Himbeeren, 1/2- 2/3 Apfel oder Birne.

Eidgenössisches Volkswirtschafts-
departement EVD

Forschungsanstalt

Agroscope Changins-Wädenswil ACW

Obstart	Wasser %	Energie KJ	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g	Calcium mg	Kalium mg	Natrium mg	Eisen mg	Mineralstoffe total mg ¹⁾	Vitamin C mg
Apfel	85.3	220	0.34	0.40	11.9	5	120	1.2	0.17	320	12
Birne	84.3	186	0.47	0.29	10.0	10	130	2.1	0.26	330	5
Süsskirsche	82.8	241	0.90	0.36	12.7	17	220	2.7	0.30	490	15
Sauerkirsche	84.8	210	0.90	0.50	10.5	17	220	2.7	0.60	500	12
Zwetschge	83.7	216	0.60	0.17	11.9	13	230	1.7	0.44	490	5
Aprikose	85.3	186	0.90	0.13	9.9	16	280	2.0	0.55	660	8
Pfirsich	87.5	162	0.76	0.11	8.7	7	190	1.3	0.45	450	12
Nektarine	81.8	214	0.53	0.10	15.7	7	170	1.3	0.40	320	12
Kiwi	83.8	213	1.0	0.63	10.3	24	300	5.0	0.40	720	74
Erdbeere	89.5	155	0.80	0.40	5.5	26	147	2.5	0.90	500	60
Himbeere	85	151	1.30	0.30	7.6	40	165	1.2	0.95	400	21
Brombeere	84.3	202	0.90	1.0	8.6	29	189	3.0	0.90	510	17
Stachelbeere	87.3	166	0.80	0.15	8.8	29	203	1.6	0.63	450	35
Rote Johannisbeere	84.7	188	1.10	0.20	9.7	29	238	1.4	0.91	630	36
Schwarze Johannisbeere	81.3	237	1.10	0.22	12.4	46	310	1.5	1.29	800	177

¹⁾ Gesamtmenge aller Mineralstoffe und Spurenelemente

Nährstoffbedarf pro Tag (DACH Wert – Deutschland, Österreich, Schweiz)

Jugendliche/r 13-15 Jahre
Frauen 25-51
Männer 25-51

46 g
47 g
59 g

1200 mg
1000 mg
1000 mg

1900 mg
2000 mg
2000 mg

550 mg
550 mg
550 mg

12-15 mg
15 mg
10 mg

100 mg
100 mg
100 mg