



Сухофрукты — полезный перекус или калорийная бомба?

Таблица калорийности

Наименование	Калорийность (ккал.) на 100 г.
Изюм	264
Курага	215
Чернослив	231
Яблоки	231
Урюк	231
Ананас	91
Кумкват	284
Финики	274
Кизил	209
Папайя	327
Банан сушеный	390