Produkt	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowod	Cukry	Błonnik	Sód	Indeks glike
Sok jabłkov	46	0.1	0.1	11.3	9.6	0.2	2	40
Sok gruszk	47	0.2	0.1	12.0	10.0	0.3	2	42
Sok wiśniov	46	0.5	0.1	11.5	9.5	0.2	2	45
Sok porzec	48	0.4	0.2	12.0	9.0	0.5	2	40
Sok aroniov	47	0.3	0.2	12.0	8.0	0.5	2	40
Kompot wis	42	0.2	0.1	10.5	9.0	0.3	1	50
Kompot tru	40	0.3	0.1	10.0	8.0	0.5	1	50
Kompot śliv	44	0.3	0.1	11.0	9.0	0.4	1	50
Dżem trusk	278	0.5	0.1	69.0	65.0	1.0	8	65
Dżem malir	270	0.6	0.2	68.0	63.0	2.5	6	65
Dżem porz	260	0.6	0.2	66.0	61.0	2.0	6	60
Dżem wiśn	255	0.5	0.1	65.0	60.0	1.5	5	60
Powidła śliv	238	1.0	0.4	63.0	57.0	7.0	8	55
Mus jabłkov	68	0.2	0.2	17.0	15.0	1.5	2	40
Mus jabłkov	97	0.2	0.2	25.0	23.0	1.5	2	55
Owoce w sy	85	0.4	0.1	21.0	19.0	1.0	3	60
Owoce w sy	80	0.3	0.1	20.0	18.0	1.0	3	60
Owoce w sy	81	0.4	0.1	20.0	18.0	1.0	3	60
Galaretka t	80	2.0	0.0	18.0	18.0	0.0	30	65
Galaretka t	10	2.0	0.0	1.0	0.0	0.0	30	10
Galaretka v	82	2.0	0.0	19.0	18.0	0.0	30	65
Galaretka r	81	2.0	0.0	19.0	18.0	0.0	30	65
Susz owoc	270	1.5	0.5	72.0	60.0	8.0	12	60
Susz z mor	325	10.0	2.0	75.0	38.0	12.0	20	55

ɛmiczny