

נספח: גודל מנה לפירות

כל פריט תורם כ – 60 קלוריות

משקל עם קליפה	גודל	הפרי
120 גרם	1 בינוני	אגס
370 גרם	2 כוסות	אבטיח
370 גרם	1 בינונית	אשכולית
150 גרם	1 בינוני	אפרסק
90 גרם	1 קטנה	בננה
180 גרם	1/3 מלון	מלון
140 גרם	4 בינוניים	משמש
140 גרם	1/2 קטן	מנגו
140 גרם	2 בינוניים	נקטרינה
170 גרם	1 כוס	סלט פירות ללא תוספת סוכר
100 גרם	15 קטנים	ענבים
300 גרם	1/2 בינונית	פומלה
150 גרם	2 יחידות	קלמנטינה
100 גרם	5 יחידות בינוניות	שסק
140 גרם	4 בינוניים	שזיף
150 גרם	1 בינוני	תפוז
120 גרם	1 בינוני	תפוח עץ
50 גרם		מגוון פירות יבשים

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10%-15%, למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה שהפחת שלהם נע בין 20%-30%. יש להביא בחשבון עובדה זו בזמן רכישת הפירות על פי מס' האוכלים.