***ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΦΡΟΥΤΩΝ***

|  |  |
| --- | --- |
| **ΕΙΔΟΣ** | **ΠΟΣΟΤΗΤΑ** |
| Ακτινίδιο | 1 μεγάλο |
| Ανανάς (κονσέρβα) | 1/2 φλιτζάνι |
| Αχλάδι | 1 μέτριο |
| Βατόμουρα | 3/4 φλιτζανιού |
| Βερίκοκα | 4 μέτρια |
| Βερίκοκα ξερά | 8 μισά |
| Βερίκοκα κομπόστα άγλυκη | 1/2 φλιτζάνι ή 4 μισά |
| Γιαρμάς | 1 μέτριος |
| Γκρέιπ φρουτ χυμός | 1/2 φλιτζάνι |
| Δαμάσκηνα φρέσκα | 2 φρέσκα |
| Δαμάσκηνα ξερά | 3 μέτρια |
| Κεράσια | 12 μεγάλα |
| Καρπούζι | 150 γρ |
| Μανταρίνι | 1 μέτριο ή δύο μικρά |
| Μήλο | 1 μικρό |
| Χυμός μήλου | 1/2 φλιτζάνι |
| Πολτός μήλου | 1/2 φλιτζάνι |
| Μήλο κομπόστα άγλυκη | 1/2 φλιτζάνι |
| Μούρα | 3/4 φλιτζάνι |
| Μπανάνα | 1 μικρή |
| Νεκταρίνι | 1 μέτριο |
| Πεπόνι | 150γρ |
| Πορτοκάλι | 1 μικρό |
| Πορτοκάλι χυμός | 1/2 φλιτζάνι |
| Ροδάκινο | 1 μέτριο |
| Νεκταρίνι | 1 μικρό |
| Σταφίδες ξερές | 2 κουταλιές της σούπας |
| Σταφύλια | 17 ρόγες μέτριες |
| Χυμός σταφυλιού | 1/3 φλιτζάνι |
| Σύκα ξερά | 2 μέτρια |
| Σύκα φρέσκα | 2 μέτρια |
| Φράουλες | 1 1/4 φλιτζάνι |
| Χουρμάδες | 3 |