







Dried fruits	Marathi names	Hindi names	Picture	Grams for 1 serving
Apricots dried	सुके जर्दाळू	सुखे खुबानी		20.5
Apricot, processed	सुके जर्दाळू	सुखे खुबानी		48.1
Apricots dried stewed unsweetened	साखरे शिवाय शिजवलेले सुके जर्दाळू	शक्कर के सिवाय स्टू (उबले)सुखे खुबानी		53.6
Apricots dried stewed with sugar	साखरेत शिजवलेले सुके जर्दाळू	शक्कर के साथ स्टू (उबले)सुखे खुबानी		34.9
Dates dry dark brown	ब्राऊन खारीक	चौरा ब्राऊन		19.1
Dates dry pale brown	ब्राऊन खारीक	चौरा ब्राऊन		21.5
Dates	खजूर	खजूर		44.6

Figs dried stewed	शिजवलेले ( स्टू ) सुके अंजीर	पकाया ( स्टू ) सूखा अंजीर		28.3
Figs dried uncooked	सुके अंजीर	सूखा अंजीर		12.3
Goji berries dried	वूल्फ बेरीज (मुरली)	वूल्फ बेरीज (मुरली)		4.7
Litchi dried	सुकवलेली लीची	सुखे लीची		
Peach dried stewed with sugar	साखरेत शिजवलेले पीच	शक्कर के साथ स्टू (उबले) पीच		25.9
Peach dried stewed without sugar	साखरे शिवाय शिजवलेले सुके पीच	शक्कर के सिवाय स्टू (उबले) सुखे पीच		23.8
Peach dried uncooked	सुके पीच	सुखे पीच		7.6

Pears dried stewed with sugar	साखरेत शिजवलेले सुके नासपती	शक्कर के साथ स्टू (उबले) सुखे नाशपाती		50.0
Pears dried stewed without sugar	साखरे शिवाय शिजवलेले सुके नासपती	शक्कर के सिवाय स्टू (उबले) सुखे नाशपाती		46.9
Pears dried uncooked	सुके नासपती	सुखे नाशपाती		22.7
Plums dried uncooked	सुके आलूबुखार	सुखे आलूबुखार		26.8
Raisins seedless	बेदाणा	किशमिश		18.1
Raisins black dried	मनुका काळे बेदाणे	काले सुखे द्राक्ष		20.3
Raisins dried golden	मोठा बेदाणा	बडे खिशमिश		19.1