

TABELLEN ÄR ENDAST CIRKAVÄRDEN, VARIATIONER BEROR PÅ SKÖRDE-TILLFÄLLET. MEN DEN GER ETT STÖD FÖR DINA BERÄKNINGAR

saftutbyt - fruktsyra - fruktsocker.

Frukt	Saftutbyte Per kg bär	Fruktsyra	Fruktsocker per kg.	Not
Björnbär	0,65L	16g	35g	
Blåbär	0,65L	10g	60g	
Hallon	0,70L	12g	50g	
Konc. Äppelsaft	1,00L	70g	550g	Jämför med den som finns i butikerna. Typ JO mm.
Krusbär	0,65L	15g	60g	
Kråkbär	0,65L	4g	10g	
Körsbär sura	0,65L	12g	55g	
Körsbär söta	0,60L	8g	60g	
Lingon	0,60L	18g	30g	
Nypon	x	18g	25g	Torkade nypon ca 250-300g motsvara ca 1 kg färska.
Plommon blå	0,65L	12g	70g	
Plommon gula	0,60L	12g	70g	
Päron	0,70L	4g	80g	Beroende på typ av päron. Gråpäron ger betydligt mindre.
Rabarber	0,55L	30g	3g	
Slånbär		15g	50g	Slånbären skall ha fått en frostknäpp. Kan även frostnypas i frysen.
Vinbär röda	0,75L	21g	42g	
Vinbär svarta	0,65L	20g	60g	
Vinbär vita	0,70L	16g	50g	
Vindruvor blå	0,75L	8g	140g	
Vindruvor gröna	0,70L	10g	110g	
Äpplen	0,65L	7g	60g	Beräknat på sena äpplesorter. Tidiga sorter ger i regel mindre med saft o syra

