

## Fresh Fruit Nutrition Information

	Serving Size	Cals	Fat (g)	Sodium (mg)	Carbs (g)	Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)
<b>Apple</b>	<b>1 large</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>Banana</b>	<b>1 medium</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Cantaloupe</b>	<b>1/4 medium</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Grapefruit</b>	<b>1/2 medium</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Grapes</b>	<b>3/4 cup</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Honeydew Melon</b>	<b>1/10 medium</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Kiwi</b>	<b>2 medium</b>	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Nectarine</b>	<b>1 medium</b>	<b>60</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Orange</b>	<b>1 medium</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Peach</b>	<b>1 medium</b>	<b>60</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Pear</b>	<b>1 medium</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Pineapple</b>	<b>2 slices</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Plum</b>	<b>2 medium</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Strawberry</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Watermelon</b>	<b>1/18 medium</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>1</b>