

	Carbohydrate Grams
Apple	25 per each
Apple Cosmic Crisp	24 per each
Apple Braeburn	22 per each
Apple Envy	23 per each
Apple Fuji	26 per each
Apple Gala	23 per each
Apple Granny Smith	22 per each
Apple Honeycrisp	25 per each
Apple Jazz	25 per each
Apple Jonagold	22 per each
Apple Pink Lady	21 per each
Apple Rockit	25 per each
Apples Pink Pearl	22 per each
Apricot	3.88 per each (35 grams)
Asparagus	1.24 per 2 spears
Banana medium	27 per each
Blackberry	7 per 1/2 cup
Blood Orange	17.56 per each
Blueberries	10 per 1/2 cup
Broccoli	3 per 1/2 cup
Butternut Squash	8.2 per 1/2 cup
Cantaloupe	7 per 1/2 cup cubes
Carrots	5.8 per 1/2 cup
Carrot/Fennel Mix	4.5 per 1/2 cup
Cauliflower	2 per 1/2 cup
Caviar Limes	7 per each
Clementine	9 per each
Cherries	11 per 1/2 cup
Corn	19 per 1 medium ear
Cucumber	1.84 per 1/2 cup
Dragon Fruit	13 grams per 3.5 oz
Fennel	3.175 per 1/2 cup
Gooseberries	7.5 per 1/2 cup
Grape Autumn King	12 per 1/2 cup
Grapes	8 per 1/2 cup
Grapes Black	14 per 1/2 cup

Grapes Candy Heart	8 per 1/2 cup
Grapes Jumbo Pristine	18 per 15 grapes
Green Beans	4 per 1/2 cup
Kholrabi	1.5 per 1/2 cup
Kiwi Baby	20 per 1/2 cup
Mandarosa Mandarin	12 per each
Mango	12.36 per 1/2 cup
Melon Honeydew	7 per 1/2 cup
Melon Tuscan	7 per 1/2 cup cubes
Mini Peppers	3.33 per 2 peppers
Nectarine	14.98 per medium
Orange Blood	17.56 per each
Orange Cara Cara	19 per each
Orange	18 per each
Parsnip	12 per 1/2 cup
Passion Fruit	4.21 per each
Peach	15.2 per each
Pear Asian	29 per 3" diameter
Pear Danjou	24 per medium
Pear Forelle	10 per each
Pear Seckle	10 per each
Pear Fragrant	27 per each
Pear Red	18.82 small pear
Pear Red	23.46 medium pear
Pear Red	27 per each
Pear Yali	27 per each
Pears Bosc	29 per each
Peas Sugar Snap	3.5 per 1/2 cup
Peppers Sweet	5 per 1/2 cup
Persimmon	15 per each
Pineapple	10.8 per 1/2 cup chunks
Plum	7.54 per each 2 " fruit
Pluots	7 per each
Pomegranate arils	8 per 1/2 cup
Pummello	9 per 1/2 cup
Radish	2 per 1/2 cup
Rambutan	3 per each

Raspberries	7 per 1/2 cup
Raspberries	7.34 per 1/2 cup
Romanesco	5 per 1/2 cup
Romanesco	3 per 1/2 cup
Squash Butternut	8 per 1/2 cup
Star Fruit	4.5 per 1/2 cup
Strawberries	5.5 per 1/2 cup
Sugar Snap Peas	3.5 per 1/2 cup
Summer Squash	2.46 per 1/2 cup
Sweet Potato, Raw	13.4 per 1/2 cup cubes
Tangerine	12 medium fruit
Tomato Grape	3.5 per 1/2 cup or 5 each
Tomato	3 per 1/2 cup
Watermelon	5.7 per 1/2 cup
Watermelon Radish	2 per 1/2 cup
Pepper Red	2.5 per 1/2 cup
Pepper Green	2 per 1/2 cup
Zucchini	2 per 1/2 cup