

CALCULEZ VOTRE PRISE DE FRUCTOSE

LISTE FRUCTOSE

Dr Georges Mouton
& Glen Matten

5 Avril 2012

FRUITS / LEGUMES

Fruits / Légumes	Taille/Quantité	Fructose (g)	Fruits / Légumes	Taille/Quantité	Fructose (g)
Citron vert	1 moyen	0	Carambole	1 moyen	3.6
Carotte	1 moyenne	0.2	Cassis	1 tasse	3.8
Haricots blancs	1 tasse (cuits)	0.3	Fraises	1 tasse	3.8
Rhubarbe	1 branche	0.4	Pois chiches	1 tasse (cuits)	4.0
Citron	1 moyen	0.6	Prune	1 moyenne	4.4
Canneberges	1 tasse	0.7	Groseilles	1 tasse	4.5
Pomme de terre	1 moyenne	0.8	Muroises	1 tasse	4.6
Fruit de la passion	1 moyen	0.9	Tangerine	1 moyenne	4.8
Goyave	1 moyenne	1.1	Mandarine	1 moyenne	4.8
Abricot	1 moyen	1.3	Nectarine	1 moyenne	5.4
Panais	1 moyen	1.3	Aubergine	1 moyenne	5.5
Courge (en dés)	1 tasse	1.5	Pêche	1 moyenne	5.0
Navet	1 moyen	1.6	Orange	1 moyenne	6.1
Potiron (en dés)	1 tasse	1.7	Banane	1 moyenne	7.1
Courgette	1 moyenne	1.8	Myrtilles	1 tasse	7.4
Lentilles	1 tasse (cruées)	2.0	Datte	1 moyenne	7.7
Oignon	1 moyen	2.0	Pamplemousse	1 moyen	8.6
Rutabaga (en dés)	1 tasse	2.0	Pomme	1 moyenne	9.5
Figue	1 moyenne	2.0	Kaki	1 moyen	10.6
Maïs	1 tasse	2.1	Cerises	30 pièces	11.4
Haricots rouges	1 tasse (cuits)	2.4	Poire	1 moyenne	11.8
Tomates (en dés)	1 tasse	2.5	Raisins	1 tasse	12.4
Patate douce	1 moyenne	2.5	Coing	1 moyen	12.5
Betterave	1 moyenne	2.8	Papaye	1 moyenne	12.6
Framboises	1 tasse	3.0	Melon	1 moyen	22.4
Litchi	1 moyen	3.3	Mangue	1 moyenne	32.4
Clémentine	1 moyenne	3.4	Grenade	1 moyenne	39.0
Kiwi	1 moyen	3.4	Ananas	1 moyen	48.0
Petits pois	1 tasse	3.4	Melon vert	1 moyen	53.6
Mûres	1 tasse	3.5	Pastèque	1 moyenne	180.8

FRUITS SECS / MIEL

Fruit	Quantité	Fructose (g)
Abricots secs	1 tasse	16.4
Pruneaux	1 tasse	21.8
Figues sèches	1 tasse	23.0
Raisins secs	1 tasse	49.2
Miel	1 c. à café	4

SUCRE DE TABLE

Sucre de betterave, sucre de canne, saccharose, sucrose (tous synonymes) contiennent environ moitié glucose et moitié fructose (en poids).

JUS DE FRUITS & LEGUMES / BOISSONS

Faits « maison »	Selon les fruits utilisés (tout le fructose se retrouve dans le jus)	Eau de coco Verre de vin	5 g/100 ml 2 g
Industriels	Voir la liste des ingrédients, rubrique "sucres" (entre 8 g/100 ml et 14 g/100ml)	Jus de tomate V8	3 g/100 ml 3.5 g/100 ml

Laits végétaux : ils peuvent contenir du fructose ajouté sous forme de sirop ou de sucres (voir les ingrédients) !