



Institut de la Santé et du Bien Être

FRUITS					
Fruit	Taille ou quantité	Fructose (g)	Fruit	Taille ou quantité	Fructose (g)
Olive	10 olives - 40g	Trace	Cerises	12 - 100g	4,5
Avocat	1/2 - 100g	0,2	Litchis	6 - 60g	4,6
Citron Vert	1 - 65g	0,2	Physalis	3/4 tasse - 100g	4,6
Fruit de la passion	1 - 20g	0,5	Papaye	150g	5
Mandarine	1 - 40g	0,6	Grenade	1/2 fruit - 140g	5
Canneberges	80g	0,9	Pêche	1 - 150g	5,1
Prune	1 - 25g	1	Pomélo	1/4 fruit - 150g	5,3
Abricot frais	1 - 35g	1	Nectarine	1 - 140g	5,7
Groseilles	3/4 tasse - 80g	1	Pastèque	285g	6,5
Goyave	1 - 55g	1,4	Raisins	20 fruits - 100g	7,7
Citron	1 - 110g	1,7	Bananes	1 - 120g	8,3
Mûres	1/2 tasse - 75g	1,9	Mangue	1/2 fruit - 105g	8,4
Framboise	3/4 tasse - 80g	2	Poire	1 - 180 g	9,8
Melon	125g	2	Dattes fraîche	3 - 75g	10,9
Figue fraîche	1 - 50g	2,2	Pomme fraîche	1 - 180g	13,3
Kaki	1 - 25g	2,3	Fruits SECS		
Melon Galia	125g	2,6			
Myrtilles	1/2 tasse - 75g	2,6	Pruneaux	4 - 40g	6,4
Pamplemousse	1/2 fruit - 120g	2,8	Cerises	1/3 tasse - 40g	8,5
Cassis	3/4 tasse - 80g	2,9	Figues	5 - 40g	9
Fraises	8 - 100g	3,2	Baies de goji	1/4 tasse - 40g	9,1
Carambole	1 - 90g	3,2	Canneberges	1/3 tasse - 40g	9,2
Clémentine	1 - 75g	3,3	Abricot	1/2 tasse - 60g	9,8
Coing	1 - 90g	3,6	Ananas	1/2 tasse - 40g	10,1
Fruit du Dragon	100g	3,8	Dattes	1/4 tasse - 40g	13,5
Kiwi	1 - 75g	3,8	Groseilles	1/4 tasse - 40g	13,8
Reine claudie	1 - 66g	4	Raisins	1/4 tasse - 40g	14,4
Orange	1 - 130g	4,1	Mangue	1/2 tasse - 40g	14,8
Ananas	85g	4,5	Pomme	1/2 tasse - 40g	16,9
Kumquat	mai.95	4,5			

Miel 32g de fructose pour 100g - Sirop d'érable > 50g de fructose

Les fruits frais, source de vitamines, phytonutriments et fibres font partie intégrante d'une hygiène alimentaire équilibrée. Toutefois attention au fructose, sucre simple, qu'ils contiennent car par son métabolisme exclusivement hépatique et une production de graisse plus importante, en excès, il est source d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de troubles métaboliques dont le diabète II, la goutte mais aussi d'inflammation du système immunitaire.

Max par jour entre 20 à 100g selon votre terrain

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimisuat - 077 438 13 35 - www.ballkomed.ch