

CALCULEZ VOTRE PRISE DE FRUCTOSE

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow



LISTE FRUCTOSE

Georges Mouton MD

& Glen Matten MSc

22 Octobre 2014

LEGUMES

Légumes	Taille ou Quantité	Fructose (g) (glucose (g))	Légumes	Taille ou Quantité	Fructose (g) (glucose (g))
Champignons	1 tasse, hachés (70g)	0.1 (0.1)	Haricots verts	½ tasse (90g)	1.2 (0.9)
Blettes	1 tasse, hachées (35g)	0.1 (0.1)	Lentilles rouges	½ tasse, crues (95g)	1.2 (1.1)
Cresson	1 tasse, haché (35g)	0.1 (0.1)	Aubergine	¼ moyenne (135g)	1.2 (1.6)
Céleri	1 branche (40g)	0.2 (0.2)	Haricots rouges	½ tasse, crus (90g)	1.3 (1.2)
Epinards	1 tasse, hachés (30g)	0.2 (0.2)	Gombo	1 tasse (100g)	1.4 (1.1)
Oignon vert	1 moyen (15g)	0.2 (0.2)	Houmous	½ tasse (125g)	1.4 (1.1)
Chou chinois	1 tasse, râpé (70g)	0.2 (0.3)	Pois chiches	½ tasse, crus (100g)	1.4 (1.2)
Radis	6 moyens (25g)	0.2 (0.3)	Chou	1 tasse, râpé (70g)	1.4 (1.5)
Rhubarbe	1 branche (50g)	0.3 (0.3)	Haricots vert plats	½ tasse (90g)	1.5 (1.2)
Endive	1 tasse, hachée (50g)	0.3 (0.3)	Tomate	1 moyenne (90g)	1.5 (1.4)
Laitue	1 tasse, hachée (35g)	0.3 (0.3)	P. de terre nouvelle	1 moyenne (210g)	1.5 (1.5)
Échalote	2 càs, dés (20g)	0.3 (0.4)	Haricots blancs	½ tasse, crus (105g)	1.5 (1.5)
Concombre	½ tasse, dés (50g)	0.4 (0.4)	Céleri-rave, râpé	1 tasse (155g)	1.6 (1.4)
Chou frisé	1 tasse, râpé (65 g)	0.5 (0.5)	Petits pois	½ tasse (75g)	1.6 (1.6)
Igname	1 tasse, dés (150g)	0.5 (0.6)	Carotte (nouvelle)	1 moyenne (60g)	1.6 (1.8)
Pomme de terre	1 moyenne (210g)	0.6 (0.9)	Poivron, vert	1 moyen (120g)	1.7 (1.2)
Artichaut (globe)	1 moyen (125g)	0.6 (1.2)	Chou-fleur	¼ moyen (145g)	1.7 (2.0)
Maïs doux	½ tasse (75g)	0.7 (0.8)	Choux de Bruxelles	6 têtes (115g)	1.9 (1.7)
Lentilles	½ tasse, crues (95g)	0.7 (0.6)	Carotte	1 moyenne (60g)	2.1 (1.4)
Haricots mange-tout	1 tasse (110g)	0.7 (3.2)	Navet	1 moyen (120g)	2.4 (3.2)
Brocoli	3 têtes (90g)	0.8 (0.6)	Oignon	1 moyen (110g)	2.9 (3.4)
Courgette	½ moyenne (100g)	0.9 (0.8)	Betterave	1 moyenne (80g)	2.9 (3.0)
Jeunes choux	1 tasse, hachés (70g)	0.9 (1.0)	Rutabaga	1 tasse, dés (140g)	2.9 (3.9)
Potiron	1 tasse, dés (115g)	0.9 (1.0)	Courge doubeurre	1 tasse, dés (140g)	3.2 (3.2)
Pois mange-tout	1 tasse (110g)	1.0 (3.2)	Poivron, jaune	1 moyen (120g)	3.6 (2.5)
Poireau	1 moyen (90g)	1.1 (1.0)	Patate douce	1 moyenne (130g)	3.6 (3.8)
Chou, rouge	1 tasse, haché (70g)	1.1 (1.2)	Panais	1 tasse, dés (135g)	3.6 (5.8)
Asperges	6 têtes (100g)	1.2 (0.8)	Poivron, rouge	1 moyen (120g)	4.3 (3.0)
Brocoli violet	3 têtes (90g)	1.2 (0.8)	Plantain	1 tasse, dés (150g)	4.3 (4.1)