

## FRUITS

Fruit	Taille et Quantité	Fructose (g) (glucose (g))	Fruit	Taille et Quantité	Fructose (g) (glucose (g))
Olives	10 olives (40g)	traces	Cassis	1 tasse (110g)	4.0 (3.6)
Avocat	½ fruit (100 g)	0.2 (0.1)	Orange	1 fruit (130g)	4.1 (3.8)
Citron vert	1 fruit (65g)	0.2 (0.2)	Ananas	1 tranche (85g)	4.5 (4.0)
Fruit de la passion	1 fruit (20g)	0.5 (0.6)	Kumquats	5 fruits (95g)	4.5 (4.0)
Abricot	1 fruit (35g)	1.0 (1.3)	Litchis	6 fruits (60g)	4.6 (4.2)
Canneberges	1 tasse (110g)	1.3 (2.4)	Papaye	½ moyenne (150g)	5.0 (5.0)
Goyave	1 fruit (55g)	1.4 (1.3)	Pêche	1 moyenne (150g)	5.1 (5.1)
Citron	1 fruit (110g)	1.7 (1.7)	Myrtilles	1 tasse (150g)	5.2 (5.2)
Groseilles vertes	1 tasse (150g)	1.9 (2.4)	Mulberries	1 tasse (125g)	5.3 (6.0)
Melon (Cantaloup)	1 tranche (125g)	2.0 (1.6)	Cerises	15 fruits (120g)	5.4 (6.0)
Prune	1 fruit (65g)	2.0 (3.4)	Nectarine	1 moyenne (140g)	5.7 (5.7)
Mandarine satsuma	1 moyenne (70g)	2.2 (2.0)	Figue de Barbarie	1 fruit (100g)	5.7 (6.3)
Figue, fraîche	1 fruit (50g)	2.2 (2.7)	Pastèque	1 tranche (285g)	6.6 (4.9)
Kaki	1 fruit (25g)	2.3 (2.3)	Raisins	20 fruits (100g)	7.7 (7.5)
Melon (Galia)	1 tranche (125g)	2.6 (2.3)	Banane	1 moyenne (120g)	8.3 (8.1)
Tangerine	1 moyenne (90g)	2.7 (2.6)	Mangue	½ fruit (105 g)	8.4 (6.0)
Framboises	1 tasse (110g)	2.8 (2.2)	Pruneaux	6 fruits (60g)	9.6 (13.5)
Pamplemousse	½ fruit (120 g)	2.8 (2.6)	Poire	1 moyenne (180g)	9.8 (3.6)
Melon vert	1 tranche (125g)	2.9 (2.5)	Abricots, secs	½ tasse (60g)	9.8 (16.3)
Groseilles rouges	1 tasse (110g)	3.0 (2.0)	Grenade	1 fruit (280g)	9.9 (12.1)
Groseilles blanches	1 tasse (110g)	3.0 (3.1)	Figues, sèches	6 fruits (50g)	11.3 (14.1)
Clémentine	1 moyenne (75g)	3.3 (3.2)	Pomme	1 moyenne (180g)	13.3 (6.0)
Mûres de Logan	1 tasse (145g)	3.5 (2.1)	Dattes, fraîches	6 fruits (145g)	21.8 (23.3)
Coing	1 fruit (90g)	3.6 (2.3)	Dattes, sèches	½ tasse (80g)	26.9 (29.2)
Mûres	1 tasse (145g)	3.7 (3.6)	Groseilles, sèches	½ tasse (80g)	27.5 (28.3)
Fraises	10 fruits (120g)	3.8 (3.4)	Raisins de Corinthe	½ tasse (80g)	28.6 (28.8)
Kiwi	1 fruit (75g)	3.8 (4.0)	Raisins secs	½ tasse (80g)	28.7 (28.5)
Reine-claude	1 fruit (66g)	4.0 (2.4)	Pomme, sèche	1 tasse (85g)	35.9 (16.0)

## SUCRES

Sucres	Quantité	Fructose (g) (glucose (g))
Mélasses	1 c. à café	1.5 (1.5)
Sirop d'érable	1 c. à café	1.5 (1.6)
Miel	1 c. à café	2.1 (1.8)
Nectar d'agave	1 c. à café	2.8 (1.0)

## SUCRES DE TABLE

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

lire les emballages avec la mention "sucres"

## JUS DE FRUITS ET LEGUMES / BOISSONS

Faits maison	selon les fruits utilisés (tout le fructose se retrouve dans le jus)	Vin rouge Vin blanc sec Vin rosé Vin blanc doux	traces 0.5 g/verre 3.0 g/verre 6.0 g /verre
Industriels	voir la liste des ingrédients, rubrique "sucres" (entre 8 g/100ml et 14 g/100ml)	Jus de tomates V8 Eau de coco	3 g/100 ml 3.5 g/100 ml 5 g/100ml

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