



La teneur en fructose de fruits et de jus de fruits

40.018F

La teneur en fructose de fruits et de jus de fruits

produit alimentaire	Kcal	hydrates de carbone (g)	fructose (mg)
Fruit			
Abricot	43	8,54	870
Pêche	41	8,89	1234
Citron	35	3,16	1350
Clémentine	46	10,10	1300
Mandarine	46	10,10	1300
Melon	54	12,40	1300
Prune	48	10,20	2010
Framboise	34	4,80	2052
Fraise	32	5,50	2238
Pamplemousse	38	7,40	2097
Ananas	55	12,40	2440
Orange	42	8,25	2576
Mangue	57	12,40	2600
Fruit de la passion	63	9,54	2810
Litchi	74	16,80	3200
Banane	88	20	3402
Pastèque	37	8,20	3540
Cerise	53	9,90	4283
Kiwi	51	9,10	4592
Pomme	54	11,40	5736
Poire	55	12,40	6727
Raisin	67	15,50	7083
Jus de fruits			
Jus de citron	26	2,43	1030
Jus d'orange	42	8,69	2470
Jus d'ananas	43	9,70	2593
Jus de pamplemousse	47	10,10	4200
Jus de pomme	48	11,10	6400
Jus de raisin	70	16,60	8300

Régime pauvre en fructose

Le fructose, ou le sucre des fruits, se retrouve surtout dans les fruits. Nous vous conseillons de manger au maximum 1 morceau (+/- 125 g) de fruit par jour comme: abricots, pêche, citron, clémentine, mandarine, melon, prune, orange, fraises, un demi pamplemousse, ananas frais.

Les fruits suivants contiennent encore plus de fructose: banane, kiwi, pomme, poire, raisins. Nous vous conseillons d'en consommer au maximum ½ portion (+/- 55 gramme ou 6 raisins) par jour.

Évitez les jus de fruits comme: jus d'orange, jus d'ananas, jus de pomme, jus de raisins.

N'exagérez pas avec les boissons rafraîchissantes sucrées comme limonade, cola, schweppes,... ainsi que les produits laitiers aux fruits comme: lait aux fraises ou framboises, yaourt aux fruits,...

Le confiture, le miel et certains gâteaux contiennent aussi du fructose. Pour cela, n'en mangez pas de trop.