

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES GLUCIDES

FRUITS MOYENS

FRUITS	QUANTITÉ	GLUCIDES
POMME	1	20
POIRE	1	20
ORANGE	1	20
PÊCHE	1	20
NECTARINE	1	20
ABRICOTS OU PRUNES	2 OU 3	20
CLÉMENTINES	2 OU 3	20
KIWIS OU FIGUES FRAÎCHES	2	20
MANGUE	1/2	20
ANANAS	1/4 OU 4 TRANCHES	20
MYRTILLES OU CASSIS	150G	20



FRUITS PEU SUCRÉS



FRUITS	QUANTITÉ	GLUCIDES
FRAISE	300G	20
GROSEILLE	300G	20
FRAMBOISE OU MÛRE	300G	20
MELON	300G OU 1/2	20
PASTÈQUE	800G	20
PAMPLEMOUSSE	1	20
MANGUE OU PAPAYE	200G	20

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES GLUCIDES



FRUITS SUCRÉS

FRUITS	QUANTITÉ	GLUCIDES
BANANE	100G	20
FRUIT DE LA PASSION	100G	20
CERISE	12	20
RAISIN	10	20



FRUITS SECS

FRUITS	QUANTITÉ	GLUCIDES
RAINSIN SEC	30G	20
PRUNEAU	2	20
FIGUE SÉCHÉE	2	20
ABRICOT SEC	3	20

AUTRES



FRUITS	QUANTITÉ	GLUCIDES
FRUITS AU SIROP	100G	20G
COMPOTE	1	20G
COMPOTE ALLÉGÉE	1	15G
COMPOTE SANS SUCRE	1	10G
JUS DE FRUITS	200ml OU 1 BRIQUETTE	20G
JUS DE RAISIN	100ml	20G