

FRUCTEASE®

Teneur en fructose de diverses nourritures

(Teneur moyenne de fructose en g/100g)

légumes	
aubergine	1.0
ails des ours	0.8
chou-fleur (cuit)	0.8
brocoli (cuit)	0.8
champignons (en conserve)	0.02
petit-pois (en conserve)	0.03
fenouil	1.1
pommes de terres	0.2
choux-raves	1.2
salade pommée	0.5
courge	1.3
poireau	1.2
blette	0.3
radis	0.7
betterave rouge	0.3
rhubarbe	0.4
chou de Bruxelles (cuit)	0.5
carottes	1.3
céleri	0.1
asperges (cuites)	0.6
épinard	0.09
patate douce	0.7
tomates	1.4
courgette	1.1
boissons	
jus de pomme	6.4
coca	2.1
jus d'orange (pressé fraîchement)	2.3
vin rouge	0.3
vin mousseux	1.4
jus de tomates	1.6
jus de raisins	8.3
vin blanc	0.4

fruits	
ananas (frais)	2.4
ananas (en conserve)	5.2
pomme (fraîche)	5.7
pomme (séchée)	28.0
abricot (frais)	0.9
abricot (en conserve)	5.8
avocat	0.2
banane	3.4
poire	6.7
mûres	3.1
dattes (séchées)	25.0
fraise	2.2
figues (séchées)	24.0
grenade	7.9
pamplemousse	2.1
myrtille	3.3
framboise	2.1
kaki	8.0
kiwi	4.6
mandarine	1.3
mangue	2.6
orange	2.6
papaye	3.5
pêche	1.2
prunes	2.0
groseilles	3.3
pastèque	3.9
citron	1.4
autres	
compote de pomme	7.5
confiture de fraises	19.0
miel de fleurs	39.0

Valeurs indicatives. Celles-ci peuvent varier. Les valeurs sont données à titre de référence; Elles montrent des valeurs moyennes et peuvent être différentes, selon la méthode de fabrication. La liste n'est pas exhaustive.

Quelle: S. W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut et al., Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2016