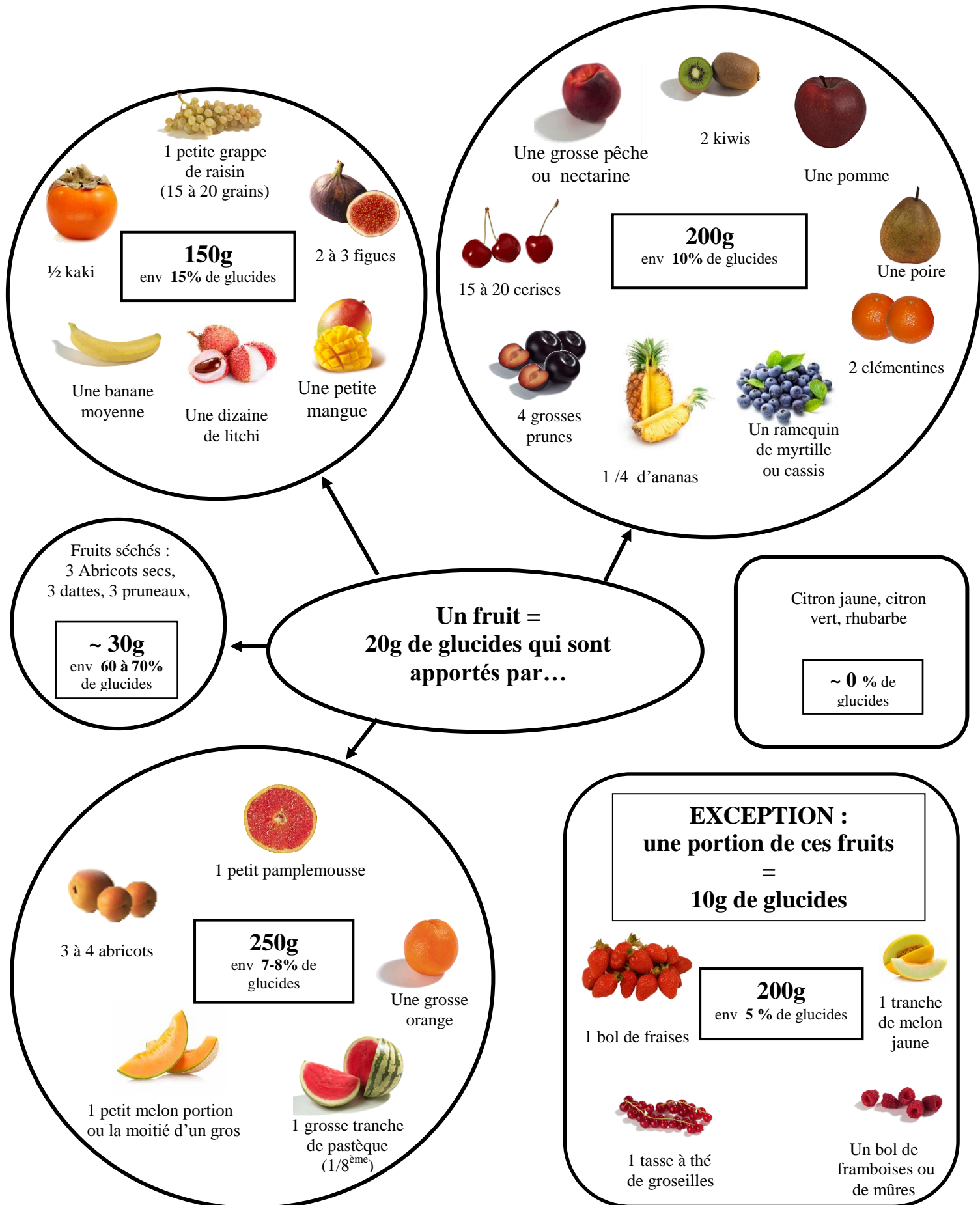


Equivalences glucidiques des fruits



Pour info : les fruits oléagineux cacahuètes, amandes, pistaches... apportent entre 5 et 15% de glucides mais sont riches en lipides donc très caloriques.