

LES TOUT PETITS



Framboises



Groseilles



Myrtilles



Fraises



Mûres

**Un gros bol ou
3 ramequins**

LES PETITS



2 kiwis



3 petites ou 2
grosses figues



3 clémentines



5 petits ou 4
gros abricots



4 grosses ou
9 petites prunes



15 cerises



15 grains
de raisin

LES MOYENS



1 orange



1 pomme



1 nectarine
ou 1 pêche



1 poire



1 petite
banane



1 pamplemousse



1 compote

LES GROS



1/4 d'ananas



1/8 de petite
pastèque



1/6 de melon

LES EXOTIQUES



1/3 de
mangue



2 goyaves



10 litchis



7 fruits de la
passion



1 petite
grenade



1/2 kaki

LES SÉCHÉS



≈ 50 raisins secs



3 dattes ou 1 petite
datte medjool



3 pruneaux



3 abricots secs

LES AUTRES

Le citron, la rhubarbe et les fruits à coque (noix, noisettes, amandes ...) contiennent une quantité négligeable de glucides si consommés modérément.



Équivalences glucidiques des fruits

150 g
(± 10% de glucides)

1 pomme	1 poire	1 pamplemousse
1 orange	3 clémentines	2 kiwis
1/4 d'ananas	1/8 de petite pastèque	5 petits ou 4 gros abricots
1 nectarine ou 1 pêche	2 goyaves	4 grosses ou 9 petites prunes
1 petite grenade	4 grosses ou 9 petites prunes	7 fruits de la passion

100 g
(± 15% de glucides)

15 grains de raisin	1/6 de melon	10 litchis	1/3 de mangue
1 petite grenade	1/2 kaki	3 petites ou 2 grosses figues	15 cerises

Pour les compotes :

- Sucrée: **20g de G**
- Allégée en sucres : **15g de G**
- Sans sucres ajoutés : **10g de G**

75 g
(± 20% de glucides)

1 petite banane



Les fruits séchés :
(55 à 75 % de glucides)

≈ 50 raisins secs	3 dattes ou 1 petite datte medjool
3 pruneaux	3 abricots secs

300 g
(± 5% de glucides)

Un gros bol ou 3 ramequins

Framboises	Myrtilles
Groseilles	Fraises
Mûres	

Le citron, la rhubarbe et les fruits à coque (noix, noisettes, amandes ...) contiennent une quantité négligeable de glucides si consommés modérément.

Les valeurs indiquées sont des teneurs moyennes (pour la partie comestible du fruit) issues de la table Ciqual.