

LISTE DES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES



deux abricots



10 cerises



1 poire



1 pomme



1/6 d'ananas



une pêche



une orange



un demi melon



une bonne part de pastèque



deux kiwis



une petite banane



1/2 pamplemousse



200g de fraises

15g de glucides
simples
FRUCTOSE