

Teneur en sucre dans divers aliments

Aliments	Fructose [g/100g]	Sorbitol [g/100g]	Teneur en glucose [g/100g]	Teneur en saccharose [g/100g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Pomme	5,7	0,51	2,0	2,5
Abrico	0,86	0,80	1,7	5,1
Artichauts	1,5	0	0,53	0,61
Aubergine	1,1	0	1,1	0,13
Avocat	0,06	0	0,02	0,02
Banane	3,6	0	3,8	11,0
Poire	6,7	2,2	1,7	1,8
Chou-fleur	0,91	0	1,0	0,19
Haricots épais	2,2	0	1,7	0,75
Haricots verts	0,56	0	0,43	0,20
Broccoli	0,9	0	1,0	0,48
Mûre	1,3	0	1,3	0,07
Champignons	0,03	0	0,07	0,02
Chicon	0,73	0	1,4	0,19
Chou chinois	0,43	0	0,42	0,30
Date	31,3	0	33,6	0,07
Laitue iceberg	0,63	0	0,63	0,30
Endive	0,05	0	0,02	0,22
Pois	0,25	0	0,37	4,9
Fraise	2,3	0,03	2,2	1,0
Mâche	0,18	0	0,27	0,25
Fenouil	1,1	0	1,3	0,37
Poivrons verts	1,2	0	1,5	0,12
Poivrons rouges	3,7	0	2,3	0,06
Pamplemousse	2,5	0	2,9	3,5
Chou frisé	0,73	0	0,61	0,67
Concombre	0,88	0	0,79	0,09
Myrtille	4,1	0,01	3,0	0,29
Framboise	2,0	0,01	1,7	1,0
Miel	37,5	0	33,8	2,3
Groseilles	3,8	0	3,0	0,43
Pommes de terre	0,14	0	0,21	0,28
Pois chiches	0,43	0	0,64	0,32
Kiwi	4,4	0	4,7	1,3
Chou-rave	1,1	0	1,3	1,1
Laitue	0,53	0	0,43	0,10
Citrouille	1,6	0	1,3	0,73
Citron vert	0,80	0	0,80	0,30

Aliments	Fructose [g/100g]	Sorbitol [g/100g]	Teneur en glucose [g/100g]	Teneur en saccharose [g/100g]
Mandarin	1,3	0	1,7	7,1
Bettes	0,64	0	1,5	0,29
Carotte	1,3	0	1,6	1,7
Nectarine	1,8	0,09	1,8	8,7
Orange	2,9	0	2,5	3,8
Papaye	0,34	0	1,0	1,0
Pêche	1,2	0,89	1,0	5,7
Prunes	2,0	3,4	1,4	3,4
Poireau	1,2	0	0,90	0,53
Chicorée	0,60	0	0,60	0,29
Radis	0,64	0	1,4	0,11
Choux de Bruxelles/choux	0,89	0	0,99	1,1
Raisins secs	32,3	0	32,7	1,1
Chou rouge	1,8	0	1,3	0,35
Cerise aigre	4,8	0	5,8	0,46
Céleri	0,61	0	0,61	0,57
Germes de soja	1,1	0	1,1	2,4
Asperges	1,2	0	0,57	0,31
Épinards	0,11	0	0,14	0,22
Groseille	4,0	0	3,6	0,86
Guigne (cerise douce)	6,2	0	6,9	0,20
Tomates	1,3	0	1,1	0,10
Pastèque	3,9	0	2,0	2,4
Raisin	7,6	0,20	7,3	0,44
Chou blanc	1,9	0	1,9	0,33
Choux-raves	0,86	0	0,86	0,60
Courgettes	0,70	0	0,60	0,33
Melon	0,58	0	0,68	4,0
Oignons	1,1	0	1,7	0,98

Ces valeurs sont données à titre indicatif, elles peuvent être sujettes à des fluctuations naturelles.