

Fruits autorisés frais avec pulpe)	Taux de sucre (en g pour 100g)
Abricot	9
Ananas	11
Carambole	2.9
Cassis	10.40
Citron jaune	1.69
Citron vert	2.25
Clémentine	11
Coing	6.30
Figue de barbarie	10.10
Fraise	4
Framboise	4.20
Fruits de la passion	9.40
Groseille	6.40
Kiwi	8.44
Kumquat	9.60
Melon	6.50
Mandarine	9.70
Mûre	6
Nectarine/Brugnon	8.90
Orange	8.04
Pamplemousse	6.20
Papaye	9.90
Pastèque	7.30
Pêche	8.19
Poire	9.15
Pomelo	6.20
Pomme	11
Prune	9.60

Valeur sans ajout de sucre

Fruits (frais avec pulpe) à consommer en petite quantité	Taux de sucre (en g pour 100g)
Banane	20.50
Cerise	14.20
Raisin noir	15
Raisin blanc	16.10
Figue	13.40
Grenade	13.60
Kaki	13.70
Litchi	14
Mangue	13.50
Mirabelle	12.40

Valeur sans ajout de sucre