

Per dag 25 gram fructose waarvan 15 gram uit fruit

Fruit	Portie	Fructose in gram	Fruit	Portie	Fructose in gram
Limoen	1 medium	0	Boysenbes	200 gram	4,6
Citroen	1 medium	0,6	Mandarijn	1 medium	4,8
Veenbessen	200 gram	0,7	Nectarine	1 medium	5,4
Passiefruit	1 medium	0,9	Perzik	1 medium	5,9
Pruim	1 medium	1,2	Navel sinaasappel	1 medium	6,1
Abrikoos	1 medium	1,3	Papaja	1/2 medium	6,3
Guave	1 medium	2,2	Honingmeloen	1/8 meloen	6,7
Dadel (Deglet Nour)	1 medium	2,6	Banaan	1 medium	7,1
Cantaloupe meloen	1/8 deel	2,8	Bosbessen	200 gram	7,4
Frambozen	200 gram	3,0	Dadel (Medjool)	1 medium	7,7
Clementine	1 medium	3,4	Appel	1 medium	9,5
Kiwi	1 medium	3,4	Sharonfruit	1 medium	10,6
Bramen	200 gram	3,5	Watermeloen	1/16 meloen	11,3
Carambola	1 medium	3,6	Peer	1 medium	11,8
Zoete kersen	10 stuks	3,8	Rozijnen	50 gram	12,3
Aardbeien	200 gram	3,8	Rode en witte pitloze druiven	200 gram	12,4
Zure kersen	200 gram	4,0	Mango	1/2 medium	16,2
Ananas	1 schijfje	4,0	Gedroogde abrikozen	200 gram	16,4
Rode en roze grapefruit	1/2 medium	4,3	Gedroogde vijgen	200 gram	23,0