

Tabel cu continut de **1 g** de fructoza la diferite alimente  
(exemplu: 25g sfecla contine 1g fructoza)

<b>LEGUME</b>	<b>g</b>	<b>FRUCTE</b>	<b>g</b>
sfecla	25	afine negre	10
hrean	33	mosmon	10
patrunjel radacina	38	gutui	10
ceapa rosie	40	banana	12
morcovi	50	struguri	12
varza	50	rodie	12
dovleac	55	mango	13
gulie	60	mere	13
ceapa verde	63	macies	14
varza rosie	63	ananas	14
rosii	63	cirese	18
fasole verde	70	pepene	18
mazare galbena	70	mandarina	20
ardei rosu	70	lebenita	25
porumb	75	portocale	25
broccoli	75	piersici	25
celina	100	coacaze negre	25
vinete	100	visine	25
cukkini	100	grapefruit	30
fasole uscata	100	duda	30
conopida	100	coacaz	30
ardei verde	100	prune	30
castraveti	100	caise	30
salata verde	150	kiwi	30
linte	150	capsuni	38
mazare verde	150	zmeura	40
ridichi	150	agris (rosu)	40
rebarbara	200	lamaie	63
patrunjel frunze	300	papaya	120
cartofi	300		
varza acra	300		
spanac	500		
<b>CEREALE</b>	<b>g</b>		
tarate de grau	110		
porumb	75		
mei	150		
orez	150		
orz	170		
secara	200		
fulgi de ovaz	300		
grau	300		