

# Glucides

## Equivalences Fruits



1/2 kaki

Une petite grappe de raisins (15 à 20 grains)

2 à 3 figes

**150g**

1 banane moyenne

Une dizaine de litchis

1 petite mangue



2 kiwis

1 grosse pêche ou nectarine

1 pomme

15 à 20 cerises

2 clémentines

4 grosses prunes

Un ramequin de myrtilles ou de cassis

1/4 d'ananas

**200g**

Fruits séchés :  
3 abricots sec, 3 dattes,  
3 pruneaux,

**~30g**

Un fruit =

**20g**

de glucides qui sont  
apportés par...

Citron jaune, citron vert,  
rhubarbe

**~0g**

de glucides



3 à 4 abricots

1 petit pamplemousse

1 grosse orange

**250g**

1 petit melon portion ou la moitié d'un gros

1 grosse tranche de pastèque (1/8)

Exception :  
Une portion de ces fruits  
=  
10g de glucides

**200g**

1 bol de fraises

1 tasse à thé de groseilles

1 tranche de melon jaune

1 bol de framboises ou de mûres