

Teneur en sucre des fruits pour 100 g



2,5 g



6 g



6 g



8 g



8 g



8 g



9 g



10 g



10,5 g



11 g



11 g



11 g



12 g



12 g



13 g



14 g



14 g



14 g



15 g



16 g



18 g



19 g



60 g



60 g



67 g



78 g



80 g

Dans ce tableau, vous voyez toutes ces couleurs variées, correspondant à des **vitamines ou oligoéléments tout aussi variés**. Donc pour en profiter, variez les plaisirs en **priviliégiant toujours les fruits de saison**.

Alternez également **selon la teneur en sucre**, ne mangez pas 3 bananes par jour !

Si vous souffrez de ballonnements ou reflux et aigreurs après les repas, **évitiez de manger des fruits crus en dessert**, il est préférable de les manger en dehors des repas, au goûter par exemple, en début de repas **ou cuits en fin de repas**.