

Frutta con i grammi di carboidrati (CHO)

Frutta g 100	g CHO	Frutta g 100	g CHO
albicocca	7	mandarini	18
ananas	10	mandorle	5
arachidi	8	melagrane	16
arancia	8	mele	11
banana	15	mela cotogna	6
castagne fresche	37	melone estivo	7
castagne secche	62	melone invernale	5
ciliegie	9	mirtilli	5
clementine	9	more	8
cocco fresco	9	noccioline	6
cocco essiccato	6	noci secche	5
cocomero	4	nespole	6
datteri secchi	63	papaia	7
fichi d'india	13	pere	9
fichi freschi	11	pesche	6
fichi secchi	58	pistacchi	8
fragole	5	pompelmo	6
kaki	16	prugne fresche	10
kiwi	9	prugne secche	55
lamponi	6	uva	16
mandaranci	13	uva secca	72