

Concentración de Fructosa en Alimentos

	< 0,5 g/100 g Permitidos	0,5-1,5 g/100 g 2-3 veces/semana	1,5-5 g /100 g	5g/100g
Frutas	Aceitunas negras (25 g/día) Aguacate Papaya	Lima Limón Zumo de limón o lima (15 ml/día) Higo chumbo Melón	Albaricoque, Arándanos, Chufas, Ciruelas, Coco, Frambuesa, Fresa, Kiwi, Granada, Grosellas, Guayaba, Mandarina, Mango, Melocotón, Melocotónseco Membrillo, Moras, Naranja, Nectarina, Paraguayo, Piña, Plátano, Pómelo, Sandía, Zumo de naranja.	Albaricoque seco Brevas Caquis Cerezas Ciruela Ciruela pasa Chirimoya Guindas Dátiles Dátiles secos Higos secos Manzana Manzana seca Membrillo Orejón de albaricoque Orejones de melocotón Pera Uva Uvas pasas
Legumbres	Tofu Seitán	Lentejas	Guisantes Garbanzos Habas Soja en grano	

	< 0,5 g/ 100 g Permitidos	0,5-1,5 g/ 100 g 2-3 veces/semana	1,5-5 g / 100 g	5g/ 100g
Verduras	< 2 años: 50-100 g/día >2 años libre Acelga Apío Brócoli Brote Bambú Champiñones Col Endivias Escarola Espinacas Lechuga Patata vieja Rovellones Tapioca	2-6 años. 50 g/ día 6-10 años 100 g/día Alcachofa Berenjena Calabacín Cebollino Col rizada, Bruselas Coliflor Espárragos Judías verdes Patata nueva Pepino, Perejil Pimiento verde Puerros, Rábano Tomate	Boniato Calabaza Cebolla Chirivia Escarola Maíz en grano Nabo Pimiento rojo Remolacha Zanahoria	
Féculas	Cereales y harina: trigo, avena, cebada, centeno, arroz, tapioca y maíz. Patata, fécula de patata Arroz, Pasta blanca Pan blanco Papitas de cereales no integrales, sin azúcar ni FOS. BIOCRECIMIENTO Cereales FRUSANO.ES		Cereales o harinas integrales Germen de trigo Harina de soja Pasta integral Salvado	