



ÉQUIVALENCES DES FRUITS



BANANE

1 petite banane - 110 g

100 kcal

22 g glucides
3 g fibres



ORANGE

1 de petite orange - 110 g

50 kcal

9 g glucides
3 g fibres



CLÉMENTINES

2 petites clémentines - 100 g

47 kcal

9 g glucides
1,7 g fibres



KIWI

2 petits kiwi - 150 g

91 kcal

17 g glucides
3.6 g fibres



POMME

1 de taille moyenne - 220 g

108 kcal

26 g glucides
3,1 g fibres



ANANAS

2 de tranches moyennes - 200g

108.8 kcal

23,4 g glucides
2,4 g fibres

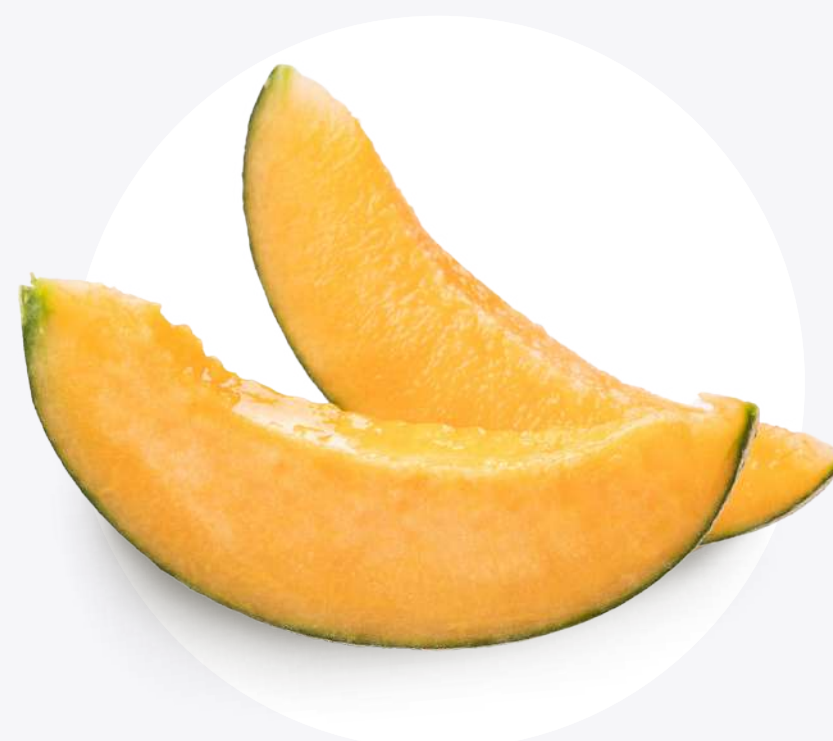


FRAISE

10 fraises moyennes - 150 g

58 kcal

9 g glucides
5,7 g fibres

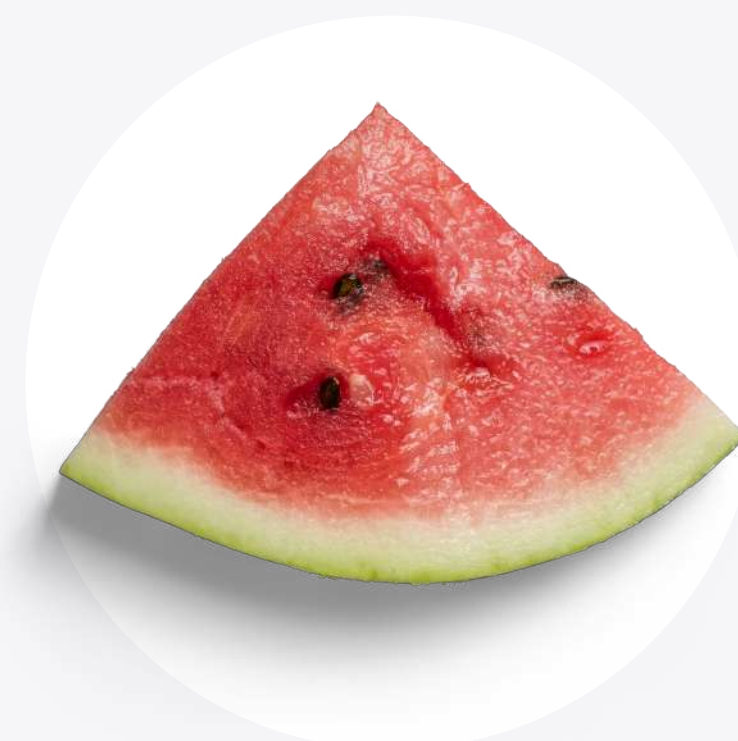


MELON

100 g

63 kcal

15 g glucides
1,3 g fibres



PASTÈQUE

1 tranche moyenne

97 kcal

21 g glucides
1,3 g fibres



PRUNE

2 de taille moyenne

36 kcal

8 g glucides
1,2 g fibres