



## LES FRUITS PAUVRES EN FRUCTOSE

Attention ! Les fruits aussi peuvent faire grossir !

Ici nous faisons un petit rappel qui vous montre quels sont les fruits les plus utiles pour une diète, ceux qui ne vous ralentissent donc pas lors de votre perte de poids. Comme la plupart des gens le savent, les fruits contiennent du sucre, parfois plus et parfois moins. Ce sont donc des notions importantes à connaître, surtout

pour les personnes diabétiques.

Mais quelles sont donc les catégories de fruits qui sont à privilégier ?

Il y a une règle simple : Les fruits qui ont un goût très sucré, ont souvent une teneur en fructose qui est élevée. Une banane mûrie au soleil a un goût plus sucré que lorsque nous la mangeons verte. Cela signifie que plus les fruits sont mûrs, plus ils contiennent de fructose.

Les fruits à noyaux et pépins sont en général plus caloriques. C'est pour cela que nous allons préférer les agrumes tels que les pamplemousses, oranges sanguines, mandarines... Le sourire crispé que vous ferez en mangeant l'un de ces fruits est la preuve que l'acidité est une bonne chose !

Les fruits tropicaux ont certes souvent une teneur moyenne en vitamines en raison des longs trajets et de leurs récoltes trop précoces mais ils ont des teneurs en fructose et apports caloriques bas donc très intéressants pour notre diète.

Les plus appropriés pour perdre du poids sont les fruits doux. Les fruits rouges tels que les myrtilles, fraises, framboises ont des taux de glucoses et des apports caloriques vraiment bas. Lorsque vous verrez la dénomination « baies » dans nos recettes ce sont ces fruits qui sont évoqués. Même en hiver ces fruits peuvent être consommés en les achetant congelés, en effet la congélation préserve bien les vitamines ! C'est tout bénéf' !



Voici une petite liste des fruits à recommander :

- Fraises, framboises, mûres, myrtilles, cerises acérola
- Papaye, avocat, ananas, melon, pastèque, rhubarbe, kiwi
- Citron vert, pamplemousses, les oranges sanguines, mandarines



La prudence est recommandée pour ces fruits :

-Piores, raisins, bananes Cerises, nectarines, pêches Mangues, abricots, prunes

Attention : Méfiez-vous des Smoothies tout fait à acheter en grande surface, ils contiennent souvent beaucoup de sucres ajoutés. Faites les vous-même, tellement bon er rapide !