

ÉQUIVALENCES DES FRUITS

**BANANE**

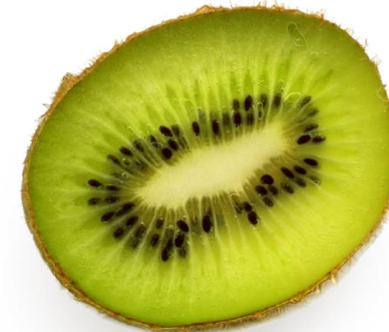
1 petite banane - 110g
100 kcal
22 g glucides
3 g fibres
IG 50 / CG 9,4
Toute l'année

**ORANGE**

1 de petite orange - 110 g
50 kcal
9 g glucides
3 g fibres
IG 45 / CG 4,5
Déc-Mars

**PECHE**

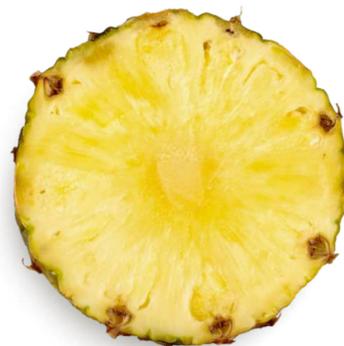
1 moyenne - 100 g
47 kcal
9 g glucides
1,6 g fibres
IG 42 / CG 4,2
Juil-sept

**KIWI**

2 petits kiwi - 150 g
91 kcal
17 g glucides
3,6 g fibres
IG 50 / CG 6,4
Nov-Mars

**POMME VERTE**

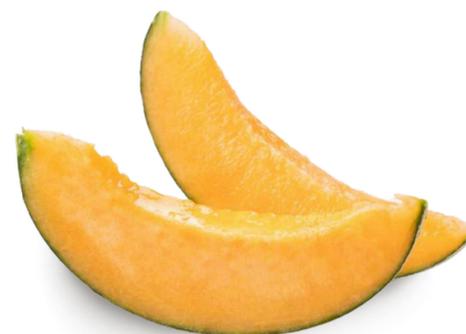
1 de taille moyenne - 220 g
108 kcal
26 g glucides
3,1 g fibres
IG 38 / 4,7
Oct-Mars

**ANANAS**

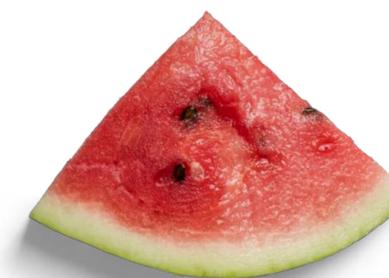
2 de tranches moyennes - 200g
108,8 kcal
23,4 g glucides
2,4 g fibres
IG 59 / CG 7,9
Fév-Juin

**FRAISE**

10 fraises moyennes - 150 g
58 kcal
9 g glucides
5,7 g fibres
IG 25 / CG 1,7
Mai-Juil

**MELON**

100 g 63 kcal
15 g glucides
1,3 g fibres
IG 65 / CG 6,3
Juin-Aout

**PASTÈQUE**

1 tranche moyenne
97 kcal
21 g glucides
1,3 g fibres
CG 75 / CG 5,6
Juin-sept

**PRUNE**

2 de taille moyenne
36 kcal
8 g glucides
1,2 g fibres
IG 39 / CG 4,6
Juil-sept