

1 Fruit = 20gr de glucides

- 1 Pomme, 1 poire, 1 orange, 1 pêche, 1 nectarine
- 2 Clémentines
- 3 à 4 Prunes
- 2 Kiwis
- 4 Abricots moyens
- 1 Petite banane
- 15 Grains de raisins
- 12 Cerises
- 1 Coupe de fraises, framboises,
- Myrtilles ou groseilles, soit 250gr
- 1 Pamplemousse
- 1/6 d'Ananas frais
- 1/4 d'un gros melon ou 1/2 d'un petit melon
- 2 Figues fraîches
- 1 Fruit cuit sans sucre
- 1 Compote individuelle sans sucre ajouté



NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

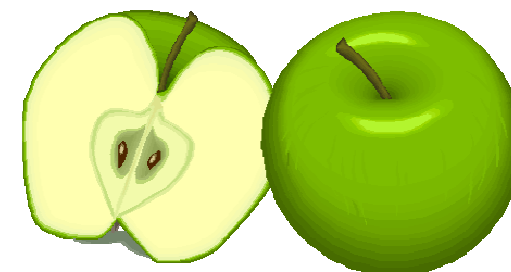
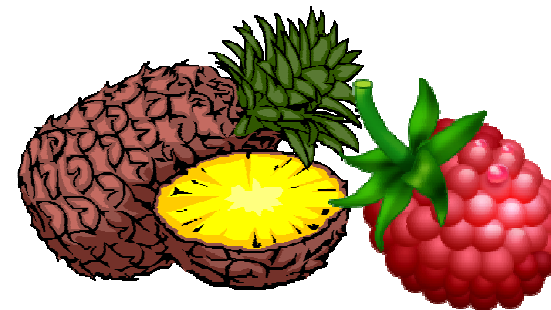
réalisé par l'équipe des diététiciennes
de Kerdiab.



LES FRUITS

Pourquoi en consommer ?

Quelles sont les équivalences
en fruits ?



I - Les fruits frais

A) DÉFINITION :

La teneur moyenne en glucides d'un fruit est de 20gr. Leur apport glucidique ne pourra pas être négligé, d'où leur consommation limitée à 2 à 3 fruits par jour.

Ils sont riches en eau et en fibres. Ils ne contiennent que des quantités négligeables de protéines et de lipides (sauf les fruits oléagineux qui sont plus caloriques).

B) COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES FRUITS FRAIS :

- glucides simples (fructose essentiellement : digestion plus lente que le glucose) : 13% en moyenne
- vitamine C et β carotène
- minéraux (calcium, potassium)
- fibres (cellulose, pectine, hémicellulose...) : 2 à 5%
- eau : 80 à 95%

C) INTÉRÊTS DES FRUITS :

✓ *Sur le transit :*

On observe une augmentation du volume des selles par les fibres

⇒ **Régulation du transit intestinal**

✓ *Sur la glycémie :*

Les fruits ont un index glycémique faible et ont un effet hypocholestérolémiant.

⇒ **Régulation de la glycémie**

D) EQUIVALENCES GLUCIDIQUES DES FRUITS :

Elles permettent de varier l'alimentation du diabétique en respectant les quantités recommandées.

Voir liste en dernière page



- 1 fruit d'environ 150gr apporte 20gr de glucides
- tous les fruits sont autorisés.



II - Les fruits oléagineux

Il faut faire attention car ils sont très énergétiques.

Les fruits secs sont riches en glucides, en fibres, en minéraux (potassium) et en vitamine B. Ils sont donc à consommer en cas d'hypoglycémie ou en cas d'activité physique de longue durée.

Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) sont riches en lipides, environ 50 à 60% de lipides de bonne qualité, riches en protéines (15%), en calcium et en vitamine B1. Ils sont à consommer avec modération à cause de leur haut niveau énergétique.



On peut retenir...

Un fruit frais de 150gr contient environ 20gr de glucides.

Consommation à chaque repas

Consommation limitée à 2 à 3 fruits par jour

Tous les fruits sont autorisés