

FRUTA

Fruta	Medida y cantidad	Fructosa (g) (glucosa (g))	Fruta	Medida y cantidad	Fructosa (g) (glucosa (g))
Aceitunas	10 aceitunas (40g)	Trazas	Grosella negra	1 taza (110g)	4,0 (3,6)
Avocados	1/2 fruta (100g)	0,2 (0,1)	Naranja	1 fruta (130g)	4,1 (3,8)
Lima	1 fruta (65g)	0,2 (0,2)	Piña	1 rodaja (85g)	4,5 (4,0)
Fruta de la pasión	1 fruta (20g)	0,5 (0,6)	Kumquat	5 frutas (95g)	4,5 (4,0)
Albaricoque	1 fruta (35g)	1,0 (1,3)	Lichi	6 frutas (60g)	4,6 (4,2)
Arándanos agrios	1 taza (110g)	1,3 (2,4)	Papaya	½ mediana (150g)	5,0 (5,0)
Guayaba	1 fruta (55g)	1,4 (1,3)	Melocotón	1 mediana (150g)	5,1 (5,1)
Limón	1 fruta (110g)	1,7 (1,7)	Arándanos	1 taza (150g)	5,2 (5,2)
Grosellas verdes	1 taza (150g)	1,9 (2,4)	Moras	1 taza (125g)	5,3 (6,0)
Melón (Cantalupo)	1 rodaja (125g)	2,0 (1,6)	Cerezas	15 frutas (120g)	5,4 (6,0)
Ciruela	1 fruta (65g)	2,0 (3,4)	Nectarina	1 mediana (140g)	5,7 (5,7)
Mandarina satsuma	1 mediana (70g)	2,2 (2,0)	Higos chumbos	1 fruta (100g)	5,7 (6,3)
Higo, frescos	1 fruta (50g)	2,2 (2,7)	Sandía	1 rodaja (285g)	6,6 (4,9)
Kaki	1 fruta (25g)	2,3 (2,3)	Uvas	20 frutas (100g)	7,7 (7,5)
Melón (Galia)	1 rodaja (125g)	2,6 (2,3)	Plátano	1 mediana (120g)	8,3 (8,1)
Tangerina	1 mediana (90g)	2,7 (2,6)	Mango	½ fruta (105g)	8,4 (6,0)
Frambuesas	1 taza (110g)	2,8 (2,2)	Ciruelas pasas	6 frutas (60g)	9,6 (13,5)
Pomelo	½ fruta (120g)	2,8 (2,6)	Pera	1 mediana (180g)	9,8 (3,6)
Melón (Verde)	1 rodaja (125g)	2,9 (2,5)	Albaricoque, secos	½ taza (60g)	9,8 (16,3)
Grosellas rojas	1 taza (110g)	3,0 (2,0)	Granada	1 fruta (280g)	9,9 (12,1)
Grosellas blancas	1 taza (110g)	3,0 (3,1)	Higo, secos	6 frutas (50g)	11,3 (14,1)
Clementina	1 mediana (75g)	3,3 (3,2)	Manzana	1 mediana (180g)	13,3 (6,0)
Moras-frambuesa	1 taza (145g)	3,5 (2,1)	Dátiles, frescos	6 frutas (145g)	21,8 (23,3)
Membrillo	1 fruta (90g)	3,6 (2,3)	Dátiles, secos	½ taza (80g)	26,9 (29,2)
Moras	1 taza (145g)	3,7 (3,6)	Grosellas, secas	½ taza (80g)	27,5 (28,3)
Fresas	10 frutas (120g)	3,8 (3,4)	Pasas de Corinto	½ taza (80g)	28,6 (28,8)
Kiwi	1 fruta (75g)	3,8 (4,0)	Uvas pasas	½ taza (80g)	28,7 (28,5)
Claudia	1 fruta (66g)	4,0 (2,4)	Manzana, seca	1 taza (85g)	35,9 (16,0)

AZÚCARES

Azúcares	Cantidad	Fructosa (g) (glucosa (g))
Melaza	1 cucharilla	1,5 (1,5)
Jarabe de arce	1 cucharilla	1,5 (1,6)
Miel	1 cucharilla	2,1 (1,8)
Néctar de agave	1 cucharilla	2,8 (1,0)

AZÚCARES DE MESA

Azúcar de caña, azúcar de remolacha, sacarosa
(todos iguales) contienen aproximadamente
mitad glucosa y mitad fructosa (en peso):
ver las etiquetas, rúbrica "azúcares"

ZUMOS DE FRUTAS

Elaborados «en casa»	Según la fruta utilizada (toda la fructosa se encuentra en el zumo)	Vino tinto Vino blanco seco Vino rosado Vino blanco dulce	Trazas 0,5 g/vaso 3,0 g/vaso 6,0 g /vaso
Industriales	Ver la lista des los ingredientes, rúbrica "azúcares" (entre 8 g/100 ml y 14 g/100ml)	Zumo de tomate V8 Agua de coco	3 g/100 ml 3,5 g/100 ml 5 g/100 ml

Leches vegetales: pueden contener fructosa añadida en forma de jarabe o de azúcares (ver los ingredientes).