

Μήπως έχει πολλή ζάχαρη το αγαπημένο σου φρούτο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα φρούτα είναι ο πιο υγιεινός τρόπος να αντιμετωπίσετε τις γλυκές λιγούρες ή να συνοδεύσετε το γιαούρτι και τα smoothies. Για τους fit τύπους που ακολουθούν υγιεινή διατροφή η φρουκτόζη, η ζάχαρη δηλαδή που προέρχεται από τα φρούτα δεν χρειάζεται να τους ανησυχεί. Παρόλα αυτά, εάν έχετε διαβήτη ή απλά θέλετε να περιορίσετε τη ζάχαρη γενικά, δείτε πόση ζάχαρη και θερμίδες περιέχουν τα περισσότερα φρούτα.

ΩΜΑ ΦΡΟΥΤΑ (85 γρ) ΖΑΧΑΡΗ (γρ) ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Φράουλες	<u>4.1</u>	27
Γκούαβα	<u>4.7</u>	43
Παπάγια	<u>5</u>	37
Καρπούζι	<u>5.2</u>	25
Γκρέιφρουτ	<u>5.9</u>	36
Πεπόνι	<u>6.7</u>	29

Νεκταρίνια	<u>6.7</u>	37
Ροδάκινα	<u>7.1</u>	33
Πορτοκάλια	<u>7.2</u>	42
Βερίκοκα	<u>7.8</u>	42
Δαμάσκηνα	<u>8.4</u>	39
Αχλάδια	<u>8.4</u>	49
Ανανάς	<u>8.4</u>	42
Βατόμουρα	<u>8.4</u>	49
Μήλα	<u>8.8</u>	44
Μανταρίνια	<u>9</u>	45
Ακτινίδια	<u>9.2</u>	56
Μπανάνες	<u>10.1</u>	76
Κεράσια	<u>10.9</u>	54
Ρόδι	<u>11.6</u>	70
Μάνγκο	<u>12.7</u>	60
Σταφύλια	<u>13.8</u>	57
Σύκα		

Πηγή: [faysbook.gr](https://www.facebook.com/faysbook.gr)