

Fique por dentro das Novidades:

Canal do YouTube: <https://www.youtube.com/drnoealvarenga/subconfirmation=1>

Canal do Telegram: <https://t.me/canaldodrne>

Curso Low Carb de A a Z: <https://lowcarbdeaaz.com.br/>

ALIMENTO	Teor de Frutose
<b>Teores acima de 10g/100g ou 100 ml de alimento</b>	
Mel	58,1
Xarope de milho	29,5
Bolo de frutas	11
<b>Teores entre 5 e 9,9g/100g ou 100 ml de alimento</b>	
Uva moscatel	9,5
Suco de laranja concentrado	8,4
Molho de tomate comercial	7,9
Caqui sem casca	7,8
Uva thompson	7,8
Lichia sem casca	7,6
Maçã com casca	7,6
Vinho do Porto	7,6
Suco de pêra	7,4
Suco de uva	7,2
Pêra com casca	7
Cereja preta em calda	6,6
Molho de pimenta comercial	6,6
Banana	6,2
Maçã verde	5,8
Kiwi sem casca	5,7
Maionese light	5,7
<b>Teores entre 1 e 4,9g/100g ou 100 ml de alimento</b>	
Cereja in natura	4,7
Suco de abacaxi adoçado	4,6
Suco de maçã (25%)	4,4
Jaca	4,2
Suco de abacaxi concentrado	3,7
Mamão papaia sem casca	3,3
Refrigerante tipo cola	3
Manga sem casca	2,7
Melão sem casca	2,7
Nêspera sem casca	2,7
Croissant	2,6
Geléias	2,5
Torta doce de frutas	2,5
Melancia sem casca	2,2
Suco de laranja adoçado	2,2
Beterraba	2,1

Chocolate ao leite	2,1
Morango	2,1
Goiaba	2
Suco de damasco (35%)	2
Suco de maçã (35%)	2
Cebolinha crua	1,9
Laranja sem casca – todas as variedades	1,9
Maracujá	1,9
Pimentão vermelho cru	1,9
Abacaxi sem casca	1,8
Abóbora cozida	1,8
Farelo de aveia	1,8
Farelo de trigo	1,8
Biscoito doce simples	1,7
Bolo floresta negra	1,7
Suco de limão concentrado	1,6
Milho fresco	1,5
Pêssego com casca	1,5
Repolho branco cozido	1,5
Repolho branco cru	1,5
Vinho branco – suave	1,5
Cidra de maçã – suave	1,4
Hambúrguer bovino com queijo, alface, Molho, estilo fast food	1,4
Mostarda	1,4
Nabo cozido	1,4
Nectarina com casca	1,3
Pêssego em calda	1,3
Suco de abacaxi (35%)	1,3
Berinjela cozida	1,2
Pão de centeio	1,2
Suco de cenoura	1,2
Tomate cereja cru	1,2
Tomate salada cru	1,2
Cebola crua	1,1
Cenoura crua	1,1
Pepino cru sem casca	1,1
Suco de laranja (25%)	1,1
Açúcar mascavo	1
Alface	1
Cereal matinal de grãos mistos (arroz e trigo)	1
Coentro fresco	1
Iogurte desnatado com frutas	1

Pimentão verde cru	1
Sorvete com frutas	1
Vinho rosê	1
<b>Teores entre 0,5 e 0,9g/100g ou 100 ml de alimento</b>	
Couve-flor cozida	0,9
Damasco em conserva	0,9
Aspargos cozidos	0,9
Gengibre cru sem casca	0,9
Refrigerante sabor laranja	0,9
Bebida láctea sabor chocolate	0,8
Caramelo	0,8
Cenoura cozida	0,8
Couve de Bruxelas cozida	0,8
Lasanha à bolonhesa	0,8
Bolo de cenoura	0,7
Espaguete à bolonhesa	0,7
Alho cru	0,6
Biscoito de aveia	0,6
Biscoito doce de chocolate	0,6
Cereal matinal de flocos de milho	0,6
Limão sem casca	0,6
Suco de Limão (35%)	0,6
Biscoito coberto c/ chocolate	0,5
Chicória cozida	0,5
Cidra de maçã - seco	0,5
Lima sem casca	0,5
Refrigerante sabor limão	0,5
<b>Teores abaixo de 0,5g/100g ou 100 ml de alimento</b>	
Alcachofra cozida	0,4
Canelone de carne e molho de tomate	0,4
Chicória crua	0,4
Iogurte integral de morango	0,4
Pão integral	0,4
Pizza	0,4
Biscoito água e sal	0,3
Ervilha crua	0,3
Espinafre cozido	0,3
Leite condensado	0,3
Molho de soja comercial	0,3
Pão branco	0,3
Arroz integral cozido	0,2
Batata cozida	0,2
Biscoito integral c/ gergelim	0,2
Brócolis cozidos	0,2

Espinafre cru	0,2
Mandioca cozida	0,2
Milho enlatado	0,2
Pão multicereais	0,2
Queijo cheddar	0,2
Vinho branco - seco	0,2
Abacate	0,1
Agrião cru	0,1
Arroz branco cozido	0,1
Bolo de chocolate	0,1
Café instantâneo	0,1
Chocolate amargo	0,1
Cogumelo cru	0,1
Feijão vermelho cozido	0,1
Ovo, frango, inteiro, cozido	0,1
Sorvete de chocolate	0,1

Fonte: ABESO, Adaptado de "NUTTAB 2010 Online Searchable Database - Foods that contain Fructose: Sugar (monosaccharide) commonly found in fruits."