

<u>FRUCTOSE</u>	<u>FRUCTOSE-ARM</u> <i>of in balans met glucose</i>	<u>FRUCTOSE-RIJK</u>
Fruit	• Aardbeien • Abrikozen • Ananas • Bananen • Bosbessen • Cantaloupe • Citroenen • cranberry's • druiven • frambozen • Grapefruit • Honingmeloen • kiwi's • Limoenen • Lychees • Mandarijnen • Nectarines • Sinaasappels • Passievrucht • Perziken • Pruimen • Sterfruit • zwarte bessen	• appels, • blikfruit op eigen sap, • Fruitrepen • Gedroogd fruit • kersen (>3) • mango's • nashiperen, peren • vijgen • watermeloen
Groente	• alle soorten behalve asperges, artisjokken en sugar snaps	• asperges • artisjokken • sugar snaps
Honing en andere zoete belegsoorten	• blanke stroop • ahornsiroop • melasse • rijststroop • rietsuikerstroop • gistextracten (bijv. Marmite) • pindakaas • hazelnootpasta • jam en marmelade in kleine hoeveelheden (beperk de inname van smeerbeleg gemaakt van 100 procent fruit)	• Alle soorten honing • Appelstroop • Perenstroop
Dranken	• klein glas (100 ml) geschikt fruitsap (bijv. sinaasappelsap) • Let op: veel sappen worden aangelengd met appel- of perensap.	• Appelsap • Smoothies • vruchtensappen samengesteld uit fructose-rijk fruit • geconcentreerd vruchtensap
Zoetstoffen	• suiker (sacharose) • poedersuiker • basterdsuiker • ruwe rietsuiker • glucose • stevia	• glucose-fructosestroop • gedroogde glucose-fructosestroop • fructose