

FRUCTOSE	FRUCTOSE-ARM of in balans met glucose	FRUCTOSE-RIJK
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • appels, • blikfruit op eigen sap, • Fruitrepen • Gedroogd fruit • kersen (>3) • mango's • nashiperen, peren • vijgen • watermeloen
Groente	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten behalve asperges, artisjokken en sugar snaps 	<ul style="list-style-type: none"> • asperges • artisjokken • sugar snaps
Honing en andere zoete belegsoorten	<ul style="list-style-type: none"> • blanke stroop • ahornsiroop • melasse • rijststroop • rietsuikerstroop • gistextracten (bijv. Marmite) • pindakaas • hazelnootpasta • jam en marmelade in kleine hoeveelheden <p>(beperk de inname van smeerbeleg gemaakt van 100 procent fruit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten honing • Appelstroop • Perenstroop
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> • klein glas (100 ml) geschikt fruitsap (bijv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelsap • Smoothies

	<p>sinaasappelsap)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Let op: veel sappen worden aangelengd met appel- of perensap. 	<ul style="list-style-type: none"> • vruchtensappen samengesteld uit fructose-rijk fruit • geconcentreerd vruchtensap
Zoetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • suiker (sacharose) • poedersuiker • basterdsuiker • ruwe rietsuiker • glucose • stevia 	<ul style="list-style-type: none"> • glucose-fructosestroop • gedroogde glucose-fructosestroop • fructose