

*Frutas*

<b>Alimento</b>	<b>Conteúdo (mg/100g)</b>	<b>Fonte de erro padrão</b>
Figos secos	4100,0	*
Uvas, europeu	400,0	*
Caqui, American	35,4	2,5
Mamão	28,6	1,9
Melão	26,7	2,0
Mirtilo	26,2	8
Ananás	18,7	2,9
Melancia	14,7	2,0
Data	11,5	0,6
Kiwi	9,8	0,4
Banana	9,2	0,8
Raspberry (California)	8,4	2,4
Maçã	8,3	0,7
Pera	7,3	1,4
Raspberry (Canadá)	7,3	1,3
Ameixa, roxo	6,3	0,7
Pêssego	5,5	0,5
Morango	4,6	0,3
Laranja, doce	4,3	0,4
Melão cantaloupe	4,3	0,2
Toranja	4,1	0,1
Ameixa, red	3,8	1,8
Manga	2,9	0,9
Uva, verde	2,9	0,1
Cereja	2,7	0,6
Damasco	1,1	0,6
Abacate	<0,5	Gross & Acosta. 1991

\* [Número arredondado (não dado em incrementos decimal)] De uma fotocópia BackPage ligados à "fontes ocultas da galactose no meio ambiente ", enviada por PB Acosta para G BG no correio (02/98) e este apego BackPage listas é fontes como: Gropper S: dados não publicados; Matthews RH, Pehrsson PR, Farhat-Sabet M: Conteúdo de Açúcar de alimentos selecionados: Açúcares individuais e Total. USDA. Início Relatório de Pesquisa de Economia n ° 48, de 1987; van Calcar S, et. al: não publicado dados

Nota: A partir de uma fonte de fotocópias de um livro terapia nutricional que apenas lista os alimentos em duas colunas, aqueles que estão OK e aqueles que não são, menciona que coco ralado seco não é OK.

**Nota:** Estas listagens são fornecidos com o melhor de nossa capacidade. Por favor use o conselho de seu médico.