



Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

CONSUMO DE FRUTOSE

Quadro 1: Teor de frutose (g/100g) de diversos alimentos.

Teores acima de 10g/100g ou 100 ml de alimento	
Bolo de frutas	11,0
Mel	58,1
Xarope de milho	29,5
Teores entre 5 e 9,9g/100g ou 100 ml de alimento	
Banana	6,2
Caqui sem casca	7,8
Cereja preta em calda	6,6
Kiwi sem casca	5,7
Lichia sem casca	7,6
Maçã com casca	7,6
Maçã verde	5,8
Maionese light	5,7
Molho de pimenta comercial	6,6
Molho de tomate comercial	7,9
Pêra com casca	7,0
Suco de laranja concentrado	8,4
Suco de pêra	7,4
Suco de uva	7,2
Uva moscatel	9,5
Uva thompson	7,8
Vinho do Porto	7,6
Teores entre 1 e 4,9g/100g ou 100 ml de alimento	
Abacaxi sem casca	1,8
Abóbora cozida	1,8
Acúcar mascavo	1,0
Alface	1,0
Berinjela cozida	1,2
Beterraba	2,1
Biscoito doce simples	1,7
Bolo floresta negra	1,7
Cebola crua	1,1
Cebolinha crua	1,9
Cenoura crua	1,1
Cereal matinal de grãos mistos (arroz e trigo)	1,0
Cereja in natura	4,7
Chocolate ao leite	2,1
Cidra de maçã – suave	1,4
Coentro fresco	1,0
<i>Croissant</i>	2,6
Farelo de aveia	1,8
Farelo de trigo	1,8
Geléias	2,5
Goiaba	2,0
Hambúrguer bovino com queijo, alface, Molho, estilo <i>fast food</i>	1,4



Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

loqrte desnatado com frutas	1.0
Jaca	4.2
Laranja sem casca – todas as variedades	1.9
Mamão papaia sem casca	3.3
Manga sem casca	2.7
Maracujá	1.9
Melancia sem casca	2.2
Melão sem casca	2.7
Milho fresco	1.5
Morango	2.1
Mostarda	1.4
Nabo cozido	1.4
Nectarina com casca	1.3
Nêspera sem casca	2.7
Pão de centeio	1.2
Pepino cru sem casca	1.1
Pêssego com casca	1.5
Pêssego em calda	1.3
Pimentão verde cru	1.0
Pimentão vermelho cru	1.9
Refrigerante tipo cola	3.0
Repolho branco cozido	1.5
Repolho branco cru	1.5
Sorvete com frutas	1.0
Suco de abacaxi (35%)	1.3
Suco de abacaxi adoçado	4.6
Suco de abacaxi concentrado	3.7
Suco de cenoura	1.2
Suco de damasco (35%)	2.0
Suco de laranja (25%)	1.1
Suco de laranja adoçado	2.2
Suco de limão concentrado	1.6
Suco de maçã (25%)	4.4
Suco de maçã (35%)	2.0
Tomate cereia cru	1.2
Tomate salada cru	1.2
Torta doce de frutas	2.5
Vinho branco – suave	1.5
Vinho rosê	1.0
Teores entre 0,5 e 0,9g/100g ou 100 ml de alimento	
Alho cru	0,6
Bebida láctea sabor chocolate	0,8
Biscoito coberto c/ chocolate	0,5
Biscoito de aveia	0,6
Biscoito doce de chocolate	0,6
Bolo de cenoura	0,7
Caramelo	0,8
Cenoura cozida	0,8
Cereal matinal de flocos de milho	0,6
Chicória cozida	0,5
Cidra de maçã - seco	0,5



Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

Couve de Bruxelas cozida	0,8
Couve-flor cozida	0,9
Damasco em conserva	0,9
Espaguete à bolonhesa	0,7
Aspargos cozidos	0,9
Gengibre cru sem casca	0,9
Lasanha à bolonhesa	0,8
Lima sem casca	0,5
Limão sem casca	0,6
Refrigerante sabor laranja	0,9
Refrigerante sabor limão	0,5
Suco de Limão (35%)	0,6
Teores abaixo de 0.5g/100g ou 100 ml de alimento	
Abacate	0,1
Agrião cru	0,1
Alcachofra cozida	0,4
Arroz branco cozido	0,1
Arroz integral cozido	0,2
Batata cozida	0,2
Biscoito água e sal	0,3
Biscoito integral c/ gergelim	0,2
Bolo de chocolate	0,1
Brócolis cozidos	0,2
Café instantâneo	0,1
Canelone de carne e molho de tomate	0,4
Chicória crua	0,4
Chocolate amargo	0,1
Coque cru	0,1
Ervilha crua	0,3
Espinafre cozido	0,3
Espinafre cru	0,2
Feijão vermelho cozido	0,1
Ice-cream integral de morango	0,4
Leite condensado	0,3
Mandioca cozida	0,2
Milho enlatado	0,2
Molho de soja comercial	0,3
Ovo, frango, inteiro, cozido	0,1
Pão branco	0,3
Pão integral	0,4
Pão multicereais	0,2
Pizza	0,4
Queijo cheddar	0,2
Sorvete de chocolate	0,1
Vinho branco - seco	0,2

Fonte: Adaptado de "NUTTAB 2010 Online Searchable Database - Foods that contain Fructose: Sugar (monosaccharide) commonly found in fruits." Disponível em: <http://www.foodstandards.gov.au/consumerinformation/nuttab2010/nuttab.cfm?action=nutrientFoods&category=Proximates&nutrientID=FRU> Acesso em 20/04/2013.