

Alimentos Desfavorables		Alimentos Favorables	
Alimentos con alto contenido de fructanos	Exceso de fructosa (fructosa>glucosa)	Glucosa en balance con fructosa	Alimentos libres en fructosa
Peores tolerados: <ul style="list-style-type: none"> • Cereales integrales. • Cereales blancos en abundante cantidad (>100 gramos por porción). • Cebolla • Puerro • Espárragos • Achicoria • Alcachofas • Dientes de león 	Frutas: manzana, pera, guayaba, melón dulce, mango, membrillo, sandía, caqui, chirimoya, cerezas, uvas, zumo de naranja, dátiles.	Frutas de hueso: albaricoque, nectarina, melocotón (estas frutas contienen sorbitol) Frutas de baya: arándanos, moras, frambuesas. Frutas cítricas: pomelo, limón, lima, mandarina. Frutas en balance, pero con alta carga de fructosa (>3,0 g/100g): Banana, fresas, ciruelas.	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales basados en trigo refinado como pan blanco, pastas, harinas refinadas, copos, cereales de desayuno y crackers). Pueden consumirse durante todo el día pero en raciones pequeñas. • Arroz, avena, quínoa.
Tolerados en cantidades moderadas: <ul style="list-style-type: none"> • Ajo, • Lechuga, • Banana 	Verduras, Hortalizas y Legumbres: Calabacín, calabaza, col, coliflor, espárragos, garbanzos, judías (blancas, negras, rojas), nabos, patata nueva, pepino, puerro, rábanos.	Verduras, Hortalizas y legumbres (< 0,5g/ 100 g): acelgas, apio, berros, brócoli (fresco), endibias, escarola, espinacas, lentejas, patata vieja y setas-champiñones.	Leche y derivados lácteos sin adición de azúcares, miel, sorbitol o fructosa.
	Endulzantes: Miel, Jarabe de maíz con alta fructuosa, Sólidos de jarabe de maíz, Fructosa, zumo de frutas concentrado.	Sacarosa (azúcar de mesa consumida con moderación).	Carnes, aves y derivados. Todas en su presentación en fresco. Pescados, mariscos y huevos. Todas en su presentación en fresco.
	Otros alimentos en balance, pero con alta carga de fructosa <ul style="list-style-type: none"> • Refrescos: 375 ml (promedio 40 g de sacarosa) • Confitería: Promedio 40 g de sacarosa por 50 g. 		Aceites vegetales, mantequilla y margarina Bebidas: agua, agua mineral, infusiones (manzanilla, menta, tila: en estado puro), cacao puro, café.