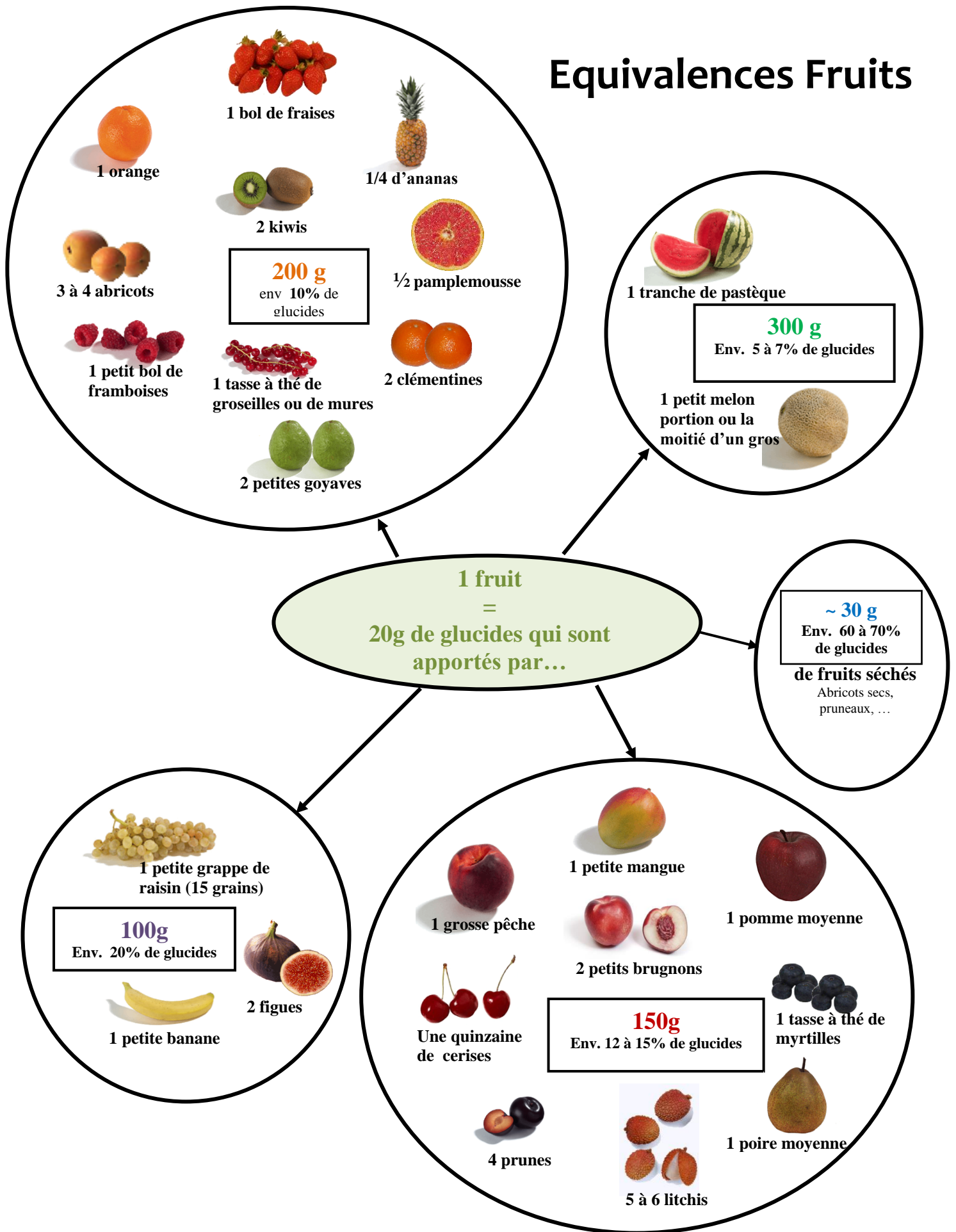


# Equivalences Fruits



**Pour info** : les fruits oléagineux cacahuètes, amandes, pistaches... apportent entre 5 et 10% de glucides