



黃金奇異果

類別：水果類

1份量：1顆

可食重量(g)：105

GI值：38-47



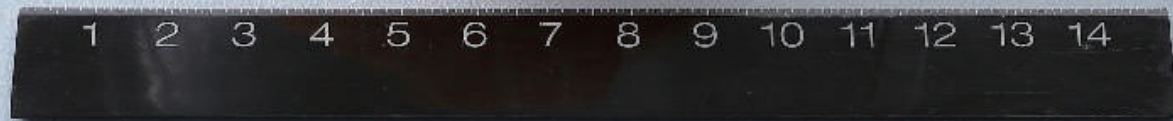
綠奇異果

類別：水果類

1份量：1顆

可食重量(g)：105

GI值：38-47



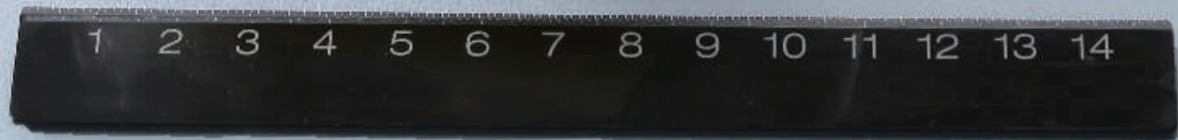
橘子

類別：水果類

1份量：1顆

可食重量(g)：150

GI值：44



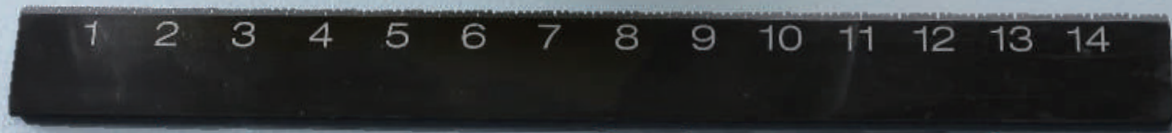
聖女番茄

類別：水果類

1份量：1碗

可食重量(g)：220

GI值：15



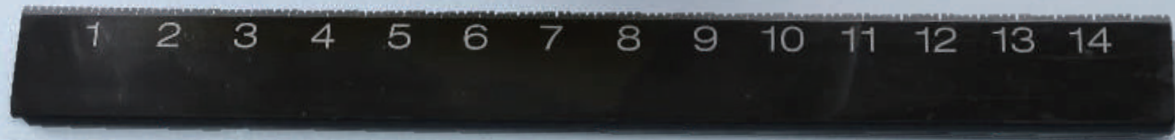
芭樂

類別：水果類

1份量：切塊1碗

可食重量(g)：155

GI值：31



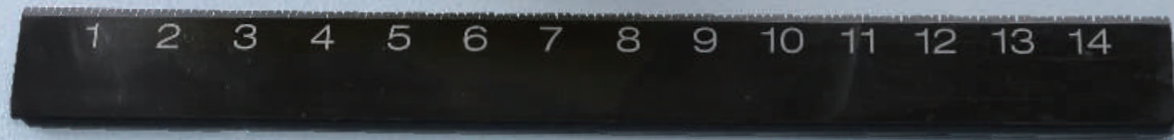
蓮霧

類別：水果類

1份量：切塊1碗

可食重量(g)：165

GI值：49



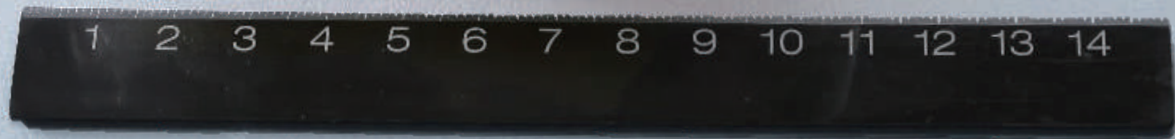
蘋果

類別：水果類

1份量：切塊1碗

可食重量(g)：130

GI值：26

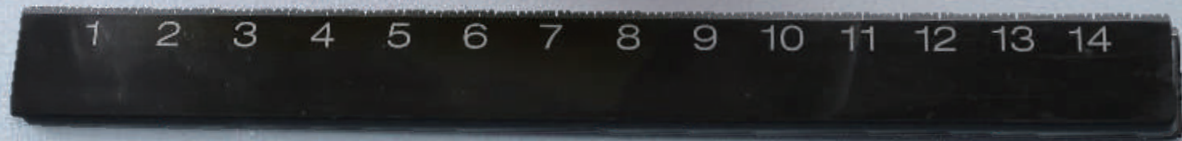


哈密瓜

類別：水果類

1份量：切塊1碗

可食重量(g)：150



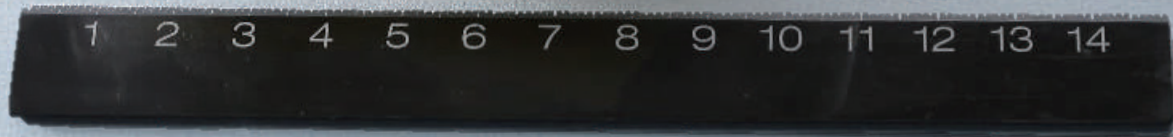
木瓜

類別：水果類

1份量：切塊1碗

可食重量(g)：150

GI值：28



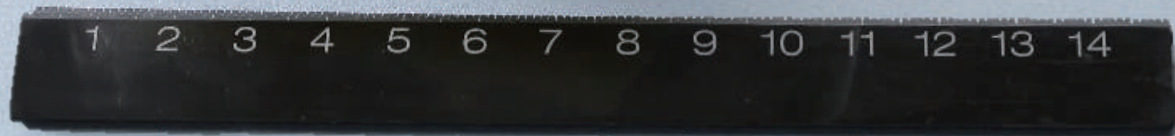
鳳梨

類別：水果類

1份量：切塊 1/2 碗

可食重量(g)：110

GI值：39

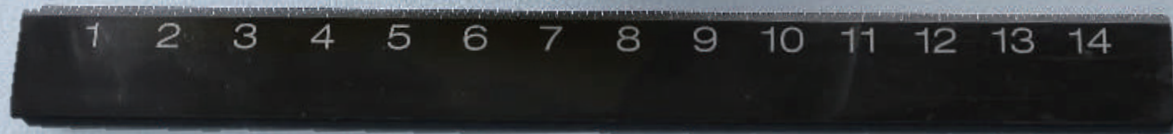


火龍果 (紅)

類別：水果類

1份量：切塊 1/2 碗

可食重量(g)：110

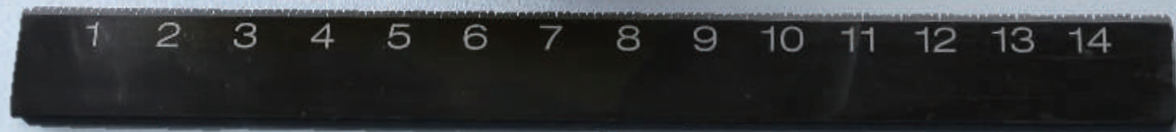


火龍果 (白)

類別：水果類

1份量：切塊 1/2 碗

可食重量(g)：110



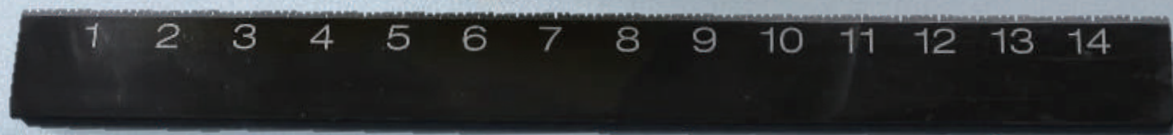
葡萄

類別：水果類

1份量： ½ 碗

可食重量(g)：85

GI值：49-106



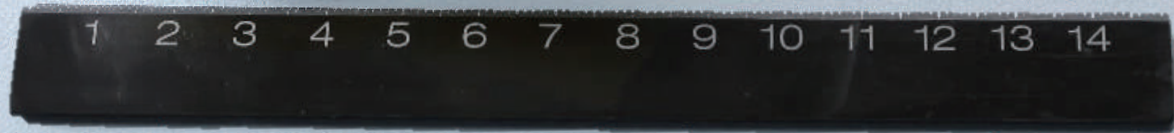
香蕉

類別：水果類

1份量： ½ 根

可食重量(g)：70

GI值：35-47



葡萄乾 / 蔓越莓乾

類別：水果類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：20