

Fruktosegehalt in Nahrungsmitteln je 100g

Niedriger Fruktosegehalt bis 2g:

Obst:

Aprikose 0,9g
Honigmelone 1,3g
Mandarine 1,3g
Papaya 0,3g
Pfirsich 1,3g
Preiselbeere 0,1g
Zitrone 1,4g

Gemüse:

Aubergine 1,5g
Blumenkohl 1,1g
Bohnen 1,3g
Broccoli 0,6g
Champignon 0,1g
Erbsen grün 0,1g
Feldsalat 0,2g
Grünkohl 0,2g
Gurke 1,0g
Kartoffel 0,2g
Kohlrabi 1,7g
Kopfsalat 0,5g
Kürbis 1,2g
Karotten 1,5g
Paprika 1,3g
Porree, Lauch 1,5g
Rettich 0,4g
Radieschen 0,7g
Rhabarber 0,3g
Rosenkohl 0,8g
Spinat 0,1g
Rotkohl 1,7g
Schwarzwurzel 0,1g
Spargel 0,7g
Tomate 1,4g
Zucchini 1,1g
Zuckermais 0,5g

Mittlerer Fruktosegehalt 2-5g:

Obst:

Johannisbeere rot 2,7g
Johannisbeere schwarz 3,6g
Johannisbeere weiß 3,0g
Ananas 2,4g
Apfelsine 2,5g
Banane 3,8g

Birne 2,5g
Erdbeere 2,1g
Brombeere 3,1g
Grapefruit 2,3g
Himbeere 2,0g
Kiwi 2,7g
Litschi 3,2g
Mango 2,6g
Mirabelle 4,3g
Pflaume 2,1g
Passionsfrucht 2,8g
Stachelbeere 4,1g
Wassermelone 3,5g

Fruchtsäfte:

Apfelsinensaft frisch gepresst 2,8g
Apfelsinensaft Handelsware ungesüßt 2,6g
Grapefruitsaft frisch gepresst 2,3g
Grapefruitsaft Handelsware ungesüßt 4,2g

Hoher Fruktosegehalt über 5g:

Obst:

Weintraube 7,3g
Heidelbeere 9,0g
Kirsche süß 5,5g
Apfel 5,5g
Trockenfrüchte:
Aprikose 16,6g
Weinbeeren (Rosinen) 31,6

Fruchtsäfte:

Apfelsaft (Handelsware) 6,4g