

Fruktose-Tabelle für Gemüse & Hülsenfrüchte & Sprossen

(Werte aus Souci – Fachmann – Kraut, 7.Auflage, berechnet aus Fruktose, Saccharose, Invertzucker)

1g Fruktose ist enthalten in: Lebensmittel (g)

Gemüse:

Artischocke	55
Aubergine	90
Bambussprossen	200
Bärlauch	65
Batate / Süßkartoffel	45
Bleichsellerie	90
Blumenkohl, roh	100
Blumenkohl, gekocht	120
Bohne, grün, frisch	65
Bohne, grün, Dose / Glas	165
Broccoli	75
Champignon, frisch	ohne Berechnung
Champignon, Dose / Glas	ohne Berechnung
Chicoree	105
Chinakohl	180
Endivie, Endiviensalat	145
Erbse, grün, Dose / Glas	65
Feldsalat	ohne Berechnung
Fenchel	75 (Souci 6. Auflage)
Grünkohl	70
Gurke	115
Kohlrabi	55
Kohlrübe / Steckrübe	180
Kopfsalat	170
Kürbis	55
Lauch / Porree	60
Löwenzahnblätter	125
Mais, frisch / Dose / Glas	65
Mangold	ohne Berechnung
Meerrettich	30
Möhre, frisch	40
Paprika	75
Pastinake	65
Petersilienwurzel	30
Pfifferling	ohne Berechnung
Porree / Lauch	60
Radieschen	130
Rettich	145
Rhabarber	180
Rosenkohl	100
Rote Rübe / Rote Bete	25
Rotkohl	65
Sauerkraut	ohne Berechnung

Schwarzwurzel	90
Sellerie, Knolle	105
Sellerie, Stange / Bleichsellerie	90
Spargel, frisch	90
Spargel, Dose / Glas	145
Spinat	ohne Berechnung
Steckrübe / Kohlrübe	180
Steinpilz	ohne Berechnung
Süßkartoffel / Batate	45
Tomate, frisch	70
Tomate, Dose	75
Topinambur	50
Weißkohl	50
Wirsing, Wirsingkohl	65
Zucchini	85
Zuckermais, frisch / Dose / Glas	65
Zwiebel	45

Hülsenfrüchte:

Bohne, weiß, gekocht	100
Erbse, grün Dose / Glas	65
Kichererbse, trocken / roh	85
Linsen, trocken / roh	165
Linsen, gekocht / Dose	625

Sprossen:

Alfalfa (Luzerne)	205
Bambussprossen	430
Bohnensprossen	70
Mungobohnensprossen	455
Sojabohnensprossen	45