

Fruktose-Tabelle für Obst

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

<u>1g Fruktose ist enthalten in:</u>	<u>Lebensmittel (g)</u>
Acerola, Westindische Kirsche	65
Ananas	15
Apfel	15
Apfelmus	10
Apfelsine, Orange	25
Aprikose	30
Avocado	400 Viel Fett
Banane	10
Birne	15
Boysenbeere	25
Brombeere	30
Cashew-Apfel, Cashew-Birne	20
Dattel	5
Erdbeere	35
Feige	15
Granatapfel	10
Grapefruit, Pampelmuse	30
Guave	30
Hagebutte	10
Heidelbeere, Blaubeere	30
Himbeere	40
Holunderbeere	30
Jackfrucht	20
Johannisbeere, rot	40
Johannisbeere, schwarz	30
Johannisbeere, weiß	30
Kaki	10
Karambole, Sternfrucht	65
Kirsche, sauer / Sauerkirsche	20
Kirsche, süß	15
Kiwi	20
Limette	100
Litschi	15
Mandarine	20
Mango	15
Mirabelle	15
Opuntie, Kaktusfeige	165
Papaya	30
Passionsfrucht	25
Pfirsich	25
Pflaume	25
Preiselbeere, Kronsbeere	35
Preiselbeere im Glas	5
Quitte	25
Reineclaude	20

Sanddornbeere	65
Sanddornbeerensaft	1000
Stachelbeere	25
Wassermelone	20
Weintraube	15
Zitrone	65
Zitronensaft	70
Zuckermelone, Honigmelone	15