

**Fruktose-Tabelle für Nüsse und Getreide**  
(Werte aus BLS 3.0 berechnet aus Fructose, Saccharose, Invertzucker)

1g Fruktose ist enthalten in:      Lebensmittel (g)      F(g)      kcal

Nüsse:

Cashewnuss	15		6,5	85
Edelkastanie / Marone	20		0,5	35
Edelkastanie/Marone, geröstet	20		2,0	50
Erdnuss	60		29,0	335
Erdnuss, geröstet	55		27,0	320
Erdnussmuss, ungesüßt	45		5,0	260
Kokosnuss, Fruchtfleisch	45		16,4	160
Kokosmilch, ungesüßt	40		+	10
Kokosnuss, Raspel	30		19,0	185
Macadamianuss	unbegrenzt			
		100g:	75,0	675
Mandel, süß	55		30,0	315
Mandelmus	50		28,5	300
Paranuss	140		93,5	924
Pecannuss	100		72,0	690
Pistazie	85		44,0	490
Pistazie, geröstet	65		35,5	400
Walnuss	30		19,0	195

Getreide:

Buchweizen	500
Bulgur	250
Gerste	140
Gerstenflocken	140
Graupen	135
Hafer	200
Haferflocken	200
Hirse	145
Hirseflocken	145
Reis	1000
Roggen	200
Roggen-Vollkornmehl	200
Roggen Typ 815 7 1150	85
Weizen	270
Weizengrieß	250
Cornflakes	35
Puffmais/Popcorn	145
Puffreis	1000