

Fruktose-, Glukose- und Sorbit-Gehalt pro 100 g Lebensmittel

Obst	Fruktose in mg	Glukose in mg	Sorbit in mg	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Agavendicksaft	70000	5000	0	0,1
Ahornsirup	800	1700	0	2,1
Ananas	2440	2130	0	0,9
Apfel	7323	2590	421	0,4
Apfelmus	7500	4200	311	0,6
Apfelmus ohne Zuckerzusatz	4952	1751	500	0,4
Apfelsaft 100 %	6370	2389	0	0,4
Apfelsaft naturtrüb	5791	2171	50	0,4
Avocado	120	370	0	3,1
Banane	3402	3546	0	1,0
Bananenchips getrocknet	2978	3102	5000	1,0
Birne	6770	1680	2103	0,2
Birnensaft	6357	1577	1976	0,2
Brombeere	1766	1679	2699	1,0
Brombeermarmelade	20100	22000	1650	1,1
Dattel frisch	31330	33605	0	1,1
Dattel getrocknet	24917	25020	1350	1,0
Edelpflaume (Reneclaude)	3670	4960	0	1,4
Erdbeere	2255	2185	32	1,0
Erdbeermarmelade	18660	21920	11	1,2
Feige frisch	5508	6992	0	1,3
Feige getrocknet	23500	25700	0	1,1
Granatapfel	7900	7200	0	0,9
Grapefruit	2097	2382	0	1,1
Guave	3430	2080	0	0,6
Hagebutte	7300	7300	0	1,0
Heidelbeere	3344	2465	4	0,7
Heidelbeermarmelade	19900	22400	1	1,1
Himbeere	2049	1782	9	0,9
Himbeermarmelade	13800	16540	3	1,2
Hollunderbeere	3119	3151	0	1,0
Honig	38763	33869	0	0,9
Kaki	8000	7000	0	0,9
Kapstachelbeere	4655	4655	0	1,0
Kirschen	5398	6093	1614	1,1
Kiwi	4467	4197	0	0,9
Kornelkirsche (Dirndl)	5697	5697	706	1,0
Kumquat	4555	4015	0	0,9
Limette	800	800	0	1,0
Litchi	3200	5000	0	1,6
Mandarine	1300	1700	0	1,3
Mandarinen Fruchtsaft	3020	1550	0	0,5
Mango	2546	833	0	0,3
Marille (Aprikose)	872	1734	802	2,0
Marille getrocknet (Aprikose getrocknet)	4880	9690	4600	2,0

Fruktose-, Glukose- und Sorbit-Gehalt pro 100 g Lebensmittel

Obst	Fruktose in mg	Glukose in mg	Sorbit in mg	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Marillenmarmelade	599	1230	547	2,1
Maulbeere	4301	3791	0	0,9
Mirabelle	4300	5100	0	1,2
Nektarine	1688	1688	765	1,0
Orange (Apfelsine)	2571	2280	0	0,9
Orangensaft	2470	2610	0	1,1
Orangensaft direkt gepresst	2841	3002	0	1,1
Papaya	2448	2517	0	1,0
Passionsfrucht (Maracuja)	2810	3640	0	1,3
Pfirsich	1263	1059	706	0,8
Pfirsich, getrocknet	7385	6188	5326	0,8
Pfirsich, Konserve	4000	4700	303	1,2
Pflaume	1798	3005	2334	1,7
Pflaume, getrocknet	9370	15670	6570	1,7
Pflaumenkonfitüre	657	1098	853	1,7
Powidl (Pflaumenmus)	10106	14100	3000	1,4
Preiselbeere frisch	2928	3030	0	1,0
Preiselbeermarmelade	1079	1116	0	1,0
Quitte	4290	2672	0	0,6
Rhabarber	388	407	0	1,0
Ribisel rot (Johannisbeere rot)	2491	2012	0	0,8
Ribisel schwarz (Johannisbeere schwarz)	3104	2333	0	0,8
Ribiselmarmelade rot	15950	17800	0	1,1
Ribiselmarmelade schwarz	1175	883	0	0,8
Rosinen	33200	32000	892	1,0
Sanddornbeere frisch	1402	1598	0	1,1
Sanddornsaft	351	401	0	1,1
Sauerkirsche	3882	4695	925	1,2
Sauerkirschsafte	5300	6500	971	1,2
Schlehe	4193	4193	0	1,0
Stachelbeere	3332	3018	0	0,9
Sternfrucht (Baumstachelbeere)	1200	1600	0	1,3
Süßkirsche	5398	6093	1614	1,1
Traubensaft	6734	6749	95	1,0
Wald-Erdbeere	2255	2185	32	1,0
Wassermelone	3917	2024	0	0,5
Weintrauben rot und weiß	7338	7355	104	1,0
Zitrone	1350	1400	0	1,0
Zitronensaft	620	590	0	1,0
Zitronensaftkonzentrat	16594	15791	0	1,0
Zucker-/Honigmelone	1300	1600	0	1,2
Zwetschke	1998	4303	0	2,2

Fruktose-, Glukose- und Sorbit-Gehalt pro 100 g Lebensmittel

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	Fruktose in mg	Glukose in mg	Sorbit in mg	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Adzukibohne	1696	1018	0	0,6
Artischocke	1730	760	0	0,4
Austernpilze	130	312	0	2,4
Avocado	120	370	0	3,1
Bambussprossen	410	350	0	0,9
Bärlauch	2138	1425	0	0,7
Birkenpilz	10	24	0	2,4
Blaukraut (Rotkraut, Rotkohl)	1276	1677	0	1,3
Bohnen grün (Fisolen)	1057	775	137	0,7
Bohnen weiß	0	0	0	1,0
Brennessel	284	246	0	0,9
Brokkoli	1101	1070	400	1,0
Champignon	213	205	0	1,0
Chicoree	700	1257	0	1,8
Chinakohl	526	676	0	1,3
Edamame gekocht (frische Sojabohne)	1605	1239	0	0,8
Eierschwammerl (Pfifferling)	40	50	0	1,3
Eisbergsalat	630	629	0	1,0
Endiviensalat	818	651	0	0,8
Erbsen grün	150	203	0	1,4
Fenchelgemüse	1147	1346	134	1,2
Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)	1870	2975	0	1,6
Grünkohl	735	491	0	0,7
Gurke	836	867	0	1,0
Hokkaidokürbis	1320	1505	0	1,1
Käferbohne	2256	1740	0	0,8
Karfiol (Blumenkohl)	895	953	0	1,1
Karotte (Möhre)	750	770	0	1,0
Kartoffel	156	234	0	1,5
Kichererbse	425	637	0	1,5
Kidneybohne	0	0	0	1,0
Knoblauch	3187	2124	0	0,7
Kohlrabi	1233	1385	0	1,1
Kohlrübe	550	300	0	0,5
Kohlsprossen (Rosenkohl)	793	867	190	1,1
Kopfsalat	524	404	0	0,8
Kren (Meerrettich) frisch gerieben	115	1234	0	10,8
Kresse frisch	620	1488	0	2,4
Küchenkräuter (Mittelwert)	1803	2986	0	1,7
Kürbis	1239	1515	0	1,2
Lauch (Porree)	1244	1007	0	0,8
Limabohne	2165	1670	0	0,8
Löwenzahnblätter	168	385	0	2,3
Mais frisch (Gemüse)	153	254	0	1,7
Mangold	236	182	0	0,8
Melanzani (Aubergine)	1029	1037	110	1,0

Fruktose-, Glukose- und Sorbit-Gehalt pro 100 g Lebensmittel

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	Fruktose in mg	Glukose in mg	Sorbit in mg	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Mungbohnen sprossen (Sojasprossen)	88	282	0	3,2
Okra	800	700	0	0,9
Oliven (enthalten allerdings Mannit)	0	0	0	1,0
Pak Choi	526	676	0	1,3
Paprika gelb	2173	2650	0	1,2
Paprika grün	1193	1455	370	1,2
Paprika rot	3744	2336	0	0,6
Pastinake	256	245	0	1,0
Petersilie frisch	320	530	0	1,7
Petersilienwurzel	660	560	0	0,8
Radicchio	600	600	0	1,0
Radieschen	717	1294	0	1,8
Rettich	622	1220	0	2,0
Rhabarber	388	407	0	1,0
Romanesco (Minarettkohl)	884	942	0	1,1
Rote Rübe (Rote Beete)	252	274	0	1,1
Rübe weiß	1510	1920	0	1,3
Saubohne (dicke Bohne)	0	0	0	1,0
Sauerkraut	213	426	0	2,0
Schalotten	726	1155	0	1,6
Schnittlauch frisch	760	650	0	0,9
Schwarzwurzel	78	19	0	0,2
Sellerieknolle	100	45	0	0,5
Shiitake	616	1478	0	2,4
Spargel grün	993	807	0	0,8
Spargel in Dosen	567	382	0	0,7
Spargel weiß	991	805	0	0,8
Spinat (Cremespinat von Iglo)	20	21	0	1,1
Spinat frisch (Blattspinat)	128	137	0	1,1
Spitzkohl	959	959	0	1,0
Stangensellerie (Bleichsellerie)	100	0	0	0,0
Steinpilz	260	270	0	1,0
Süßkartoffel (Batate)	655	786	0	1,2
Tomaten	1356	1080	0	0,8
Topinambur (hat allerdings sehr viel Inulin)	40	80	0	2,0
Vogerlsalat (Feldsalat)	228	391	0	1,7
Weißkraut (Weißkohl)	1761	2039	140	1,2
Wirsing	1112	1090	0	1,0
Zucchini	1136	1019	0	0,9
Zuckerhutsalat	600	600	0	1,0
Zuckermais	153	254	0	1,7
Zuckerschoten (Zuckererbsen)	200	300	0	1,5
Zwiebel	1103	1348	0	1,2