

# Fructosewerte

100 Gramm Lebensmittel Fructosegehalt in Gramm.

## Früchte

Zucker- / Honigmelonen	0,56
Limetten	0,80
Aprikosen	0,86
Pfirsiche	1,24
Mandarinen	1,30
Brombeeren	1,35
Nektarinen	1,79
Zwetschgen	2,00
Pflaumen	2,02
Himbeeren	2,04
Erdbeeren	2,28
Grapefruits	2,53
Ananas	2,59
Mangos	2,73
Orangen	2,87
Wassermelonen	2,90
Preiselbeeren	3,34
Zitronen	3,45
Bananen	3,64
Johannisbeeren	3,80
Passionsfrüchte	3,97
Stachelbeeren	4,01
Heidelbeeren	4,07
Kiwis	4,41
Kirschen	4,77 – 6,16
Feigen	5,51
Äpfel	5,74

Birnen	6,75
Weintrauben	7,63
Kakis	8,34
Datteln	1,30
Rosinen	32,80

### **Gemüse**

Radieschen	0,64
Zucchetti	0,70
Chicoree	0,73
Kohl	0,43 – 1,87
Bohnen	0,96
Zwiebeln	1,08
Auberginen	1,12
Sojasprossen	1,12
Fenchel	1,14
Spargel	1,16
Peperoni grün	1,19
Tomaten	1,30
Rüebli	1,32
Artischocken	1,50
Kürbis	1,56
Bohnen dick	2,19
Peperoni rot	3,74

### **Sonstiges**

Brot	0,04 – 0,06
Weiss- / Rotwein	1,59
Colagetränke	2,08

Cornflakes	2,77
Citron (Getränk)	3,36
Müsli	3,73
Süßgetränke	4,80
Fruchtsaftgetränke	5,38
Blütenhonig Mischung	37,54

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)