



FRUCTEASE®



Fruktosegehalt diverser Lebensmittel

(Durchschnittlicher Fruktosegehalt in g/100g)

Gemüse

Aubergine	1.0
Bärlauch	0.8
Blumenkohl (gekocht)	0.8
Brokkoli (gekocht)	0.8
Champignons (in Dosen)	0.02
Erbsen (in Dosen)	0.03
Fenchel	1.1
Kartoffeln	0.2
Kohlrabi	1.2
Kopfsalat	0.5
Kürbis	1.3
Lauch	1.2
Mangold	0.3
Radieschen	0.7
Randen	0.3
Rhabarber	0.4
Rosenkohl (gekocht)	0.5
Rüebli	1.3
Sellerie	0.1
Spargeln (gekocht)	0.6
Spinat	0.09
Süsskartoffeln	0.7
Tomaten	1.4
Zucchini	1.1

Getränke

Apfelsaft	6.4
Cola	2.1
Orangensaft (frisch gepresst)	2.3
Rotwein	0.3
Sekt	1.4
Tomatensaft	1.6
Traubensaft	8.3
Weisswein	0.4

Früchte

Ananas (frisch)	2.4
Ananas (in Dosen)	5.2
Apfel (frisch)	5.7
Apfel (getrocknet)	28.0
Aprikosen (frisch)	0.9
Aprikosen (in Dosen)	5.8
Avocado	0.2
Banane	3.4
Birne	6.7
Brombeeren	3.1
Datteln (getrocknet)	25.0
Erdbeeren	2.2
Feigen (getrocknet)	24.0
Granatapfel	7.9
Grapefruit	2.1
Heidelbeeren	3.3
Himbeeren	2.1
Kaki	8.0
Kiwi	4.6
Mandarine	1.3
Mango	2.6
Orange	2.6
Papaya	3.5
Pfirsich	1.2
Pflaumen	2.0
Stachelbeeren	3.3
Wassermelone	3.9
Zitrone	1.4

Sonstiges

Apfelmus	7.5
Erdbeerkonfitüre	19.0
Blütenhonig	39.0



Richtwerte, diese können schwanken. Die Werte dienen als Orientierungshilfe; sie stellen Durchschnittswerte dar und können je nach Herstellung des Produkts abweichen. Die Liste ist nicht abschliessend.

Quelle: S. W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2016