

Fruktosegehalt ausgewählter Lebensmittel

Geignet in der Karenzphase u. Testphase :	Niedriger Fruktosegehalt; besonders günstiges Fruktose-Glukose-Verhältnis
Geignet in der Testphase:	Mittlerer Fruktosegehalt; gutes Fruktose-Glukose-Verhältnis
Meistens nicht geeignet:	Reich an Fruktose und/oder Sorbit

LEBENSMITTEL	PORTION IN g	FRUKTOSE IN g
Obst		
Avocado, 1 Stück	125	0,5
Ananas, Portion	125	3
Apfel, 1 Stück	125	9
Aprikose, 1 Stück	50	0,5
Banane, 1 Stück	125	4
Birne, 1 Stück	125	8,5
Brombeeren, Portion	125	4
Erdbeeren, Portion	125	3,5
Feige, 1 Stück	50	3
Heidelbeere, Portion	125	4
Himbeere, Portion	125	2,5
Honigmelone, Portion	125	1,5
Johannisbeere, Portion	125	3
Kirschen, Portion	125	6,5
Kiwi, 1 Stück	60	3
Mandarine, 1 Stück	50	1
Mango, Portion	125	3
Nektarine, 1 Stück	125	2
Wassermelone, Portion	150	6
Mirabellen, Portion	125	5,5
Orange, 1 Stück	150	4
Pampelmuse, ½ Stück	150	4
Papaya, Portion	125	4,5
Pfirsich, 1 Stück	125	1,5
Rhabarber, Portion	125	0,5
Stachelbeeren, Portion	125	4
Weintrauben, Portion	125	9
Zitrone, 1 Stück	60	1,5

LEBENSMITTEL	PORTION IN g	FRUKTOSE IN g
Trockenfrüchte		
Banane	25	3
Cranberrys	25	8
Pflaume	25	2,5
Rosinen	25	8
Säfte und Limonaden		
Früchtetee	200	0,1
Aromawasser	200	0,1
Limonade mit Süßstoff	200	0
Apfelsaft	200	13
Cola/Limonade	200	4
Grapefruitsaft	200	8,5
Isotonisches Getränk	200	4,5
Multivitaminsaft	200	12
Traubensaft	200	13,5
Alkoholische Getränke		
Apfelwein	150	4
Federweißer	150	6
Weißwein, lieblich	150	6
Rosé	150	2
Sekt	150	4
Süßungsmittel		
Honig	20	7,5
Birnendicksaft	20	7