



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