

Fructose- und Glucosegehalt

ausgewählter Lebensmittel

1 / 2

www.fruhimi.de

Obst

Gemüse, Pilze und Kräuter

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Ananas	2,6	2,3	0,9
Apfel	5,7	2,0	0,4
Aprikose	0,9	1,7	2,0
Avocado	0,0	0,1	3,0
Banane	3,6	3,8	1,0
Birne	6,8	1,7	0,2
Brombeeren	1,4	1,3	0,9
Clementine	1,7	1,5	0,9
Erdbeeren	2,3	2,2	0,9
Grapefruit	2,5	2,9	1,1
Himbeeren	2,0	1,8	0,9
Holunderbeeren	3,6	3,6	1,0
Kiwi	4,4	4,7	1,1
Limette	0,8	0,8	1,0
Litchi	3,4	5,1	1,5
Mandarine	1,3	1,7	1,3
Mango	2,7	0,6	0,2
Nektarine	1,8	1,8	1,0
Orange	2,9	2,5	0,9
Papaya	0,3	1,0	3,0
Passionsfrucht	4,0	5,1	1,3
Pfirsich	1,2	1,0	0,8
Pflaume	2,0	3,4	1,7
Preiselbeeren	3,3	3,5	1,0
Quitte	4,3	2,7	0,6
Rhabarber	0,4	0,4	1,1
Satsuma	1,2	1,6	1,3
Sauerkirschen	4,8	5,8	1,2
Stachelbeeren	4,0	3,6	0,9
Süßkirschen	6,2	6,9	1,1
Wassermelone	2,9	2,9	1,0
Weintrauben	7,6	7,3	1,0
Zitrone	3,5	3,6	1,0
Zwetschgen	2,0	4,3	2,2

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Aubergine	1,1	1,1	1,0
Blattspinat	0,1	0,1	1,3
Blumenkohl	0,9	1,0	1,1
Brokkoli	0,9	1,0	1,1
Champignon	0,0	0,1	2,3
Chicorée	0,7	1,4	1,9
Chinakohl	0,4	0,4	1,0
Dicke Bohnen	2,2	1,7	0,8
Eisbergsalat	0,6	0,6	1,0
Endivien	0,1	0,0	0,4
Erbsen	0,3	0,4	1,5
Feldsalat	0,2	0,3	1,5
Fenchel	1,3	1,1	0,9
Fleischtomate	1,3	1,1	0,9
Gewürzgurken, sauer	0,8	0,7	0,9
Gurke	0,9	0,8	0,9
Karotte (Möhre)	1,1	1,4	1,2
Kohlrabi	1,1	1,3	1,2
Kopfsalat	0,5	0,4	0,8
Kürbis	1,6	1,3	0,9
Paprika, gelb	2,2	2,7	1,2
Paprika, grün	1,2	1,5	1,2
Paprika, rot	3,7	2,3	0,6
Porree	1,2	0,9	0,8
Radicchio	0,6	0,6	1,0
Radieschen	0,6	1,4	2,2
Rosenkohl	0,9	1,0	1,1
Rote Bete	0,3	0,3	1,0
Rotkohl	1,8	1,3	0,7
Sauerkraut	0,3	0,0	0,1
Schwarzwurzel	0,0	0,1	3,7
Shiitakepilz	0,6	1,5	2,4
Sojabohnen	1,4	1,8	1,3
Spargel	1,2	0,6	0,5
Spinat	0,1	0,1	1,3
Spitzkohl	1,0	1,0	1,0
Stangenbohnen	0,6	0,4	0,8
Strauchbohnen	1,9	1,5	0,8
Tomaten	1,3	1,1	0,9
Weißkohl	1,9	1,9	1,0
Wirsingkohl	0,9	0,1	0,1
Zucchini	0,7	0,6	0,9
Zwiebel	1,1	1,7	1,6

* = Ein Wert **größer oder gleich 1** weist auf ein positives Fructose-Glucoseverhältnis hin. Alle Angaben ohne Gewähr.

Brot und Backwaren

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Baguette	0,1	0,1	1,0
Blätterteig	0,0	0,0	1,0
Butterkeks	9,6	8,6	0,9
Graubrot Roggen	0,4	0,6	1,5
Kirschtorte	1,9	2,3	1,3
Laugengebäck	0,1	0,1	1,0
Mehrkornbrötchen	0,3	0,5	1,5
Quark-Apfel-Torte	2,9	1,4	0,5
Reisbrot	0,1	0,1	1,0
Roggenmischbrot	0,3	0,5	1,5
Weizenmischbrot	0,2	0,3	1,4
Zwieback	0,1	0,1	1,0

Sonstige Lebensmittel

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Essigmarinade	0,2	0,2	1,1
Fruchteis	1,8	0,6	0,4
Fruchtschnitten	17,4	4,4	0,3
Fruchtsirup	1,9	0,7	0,4
Gemüsebrühe	0,2	0,3	1,1
Meerrettichmayonnaise	0,6	0,4	0,7
Selleriesalat	0,1	0,1	0,7
Senf	0,4	0,7	1,6
Sojawürstchen	1,0	3,0	3,0
Tomatenketchup	12,0	10,2	0,9
Tomatenmark	12,6	10,7	0,8

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Buchweizengrieß	0,1	0,1	1,0
Kartoffeln	0,1	0,2	1,5
Nudeln	0,1	0,1	1,0
Reis	0,0	0,0	1,0
Weizenmehl	0,1	0,1	1,0

Trockenfrüchte

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Apfel	33,3	9,0	0,3
Aprikose	5,1	10,3	2,0
Banane	11,1	11,6	1,0
Dattel	31,9	34,2	1,1
Feige	24,8	31,5	1,3
Kiwi	18,1	19,3	1,1
Rosinen	32,8	32,3	1,0

Milchprodukte

Bezeichnung	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Gl : Fr *
Buttermilch mit Früchten	0,3	0,1	0,4
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	0,2	0,1	0,3
Fruchtdickmilch	0,5	0,2	0,3
Joghurt 10 % mit Früchten	0,3	0,2	0,5
Joghurt mit Fruchtzubereitung	0,3	0,2	0,5
Joghurt-Dressing	0,4	0,5	1,2
Trinkmilch mit Früchten	0,3	0,1	0,4
Trinkmilch mit Fruchtzubereitung	0,2	0,1	0,3

* = Ein Wert **größer oder gleich 1** weist auf ein positives Fructose-Glucoseverhältnis hin. Alle Angaben ohne Gewähr.