

30 Sorten Obst
mit niedrigem Fructosegehalt
geeignet bei Fructose-Unverträglichkeit

www.fruhimi.de

Kategorie 1

Besonders niedriger Fructosegehalt
($< 0,8 \text{ g} / 100,0 \text{ g}$)

– langen Sie zu!

- ✓ Aprikose
- ✓ Avocado
- ✓ Limette
- ✓ Papaya
- ✓ Rhabarber
- ✓ Kaktusfeige
- ✓ Cranberry

Kategorie 3

Leicht erhöhter Fructosegehalt
($2,0 \text{ g} - 3,9 \text{ g}$) bei gleichem
oder höherem Glucoseanteil

**– in kleinen Portionen als Nachspeise
für viele genießbar**

- ✓ Erdbeere
- ✓ Grapefruit
- ✓ Litchi
- ✓ Orange
- ✓ Preiselbeere
- ✓ Wassermelone
- ✓ Johannisbeere
- ✓ Guave
- ✓ Zuckermelone

Kategorie 2

Mäßiger Fructosegehalt ($0,8 \text{ g} - 1,9 \text{ g}$)
mit einem Glucoseanteil -

in kleinen Portionen verträglich.

- ✓ Acerola Kirsche
- ✓ Brombeere
- ✓ Clementine
- ✓ Himbeere
- ✓ Mandarine
- ✓ Moosbeere
- ✓ Nektarine
- ✓ Pfirsich
- ✓ Pflaume
- ✓ Sanddornbeere
- ✓ Satsuma
- ✓ Kokosnuss
- ✓ Sternfrucht
- ✓ Zitrone

Kategorie 4

Hoher Fructosegehalt ($> 4,0 \text{ g} / 100 \text{ g}$)
mit oder ohne Glucose -

besser meiden!

- ✓ alle anderen Obstsorten