

ZUCKERGEHALT IN LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Fructosegehalt	Sorbitgehalt	Glucosegehalt	Saccharosegehalt
	[g/100g]	[g/100g]	[g/100g]	[g/100g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Apfel	5,7	0,51	2	2,5
Aprikose/Marille	0,86	0,8	1,7	5,1
Artischocken	1,5	0	0,53	0,61
Aubergine/Melanzani	1,1	0	1,1	0,13
Avocado	0,06	0	0,02	0,02
Banane	3,6	0	3,8	11
Birne	6,7	2,2	1,7	1,8
Blumenkohl/Karfiol	0,91	0	1	0,19
Bohnen dick	2,2	0	1,7	0,75
Bohnen grün	0,56	0	0,43	0,2
Brokkoli	0,9	0	1	0,48
Brombeere	1,3	0	1,3	0,07
Champignons	0,03	0	0,07	0,02
Chicorée	0,73	0	1,4	0,19
Chinakohl	0,43	0	0,42	0,3
Dattel	31,3	0	33,6	0,07
Eisbergsalat	0,63	0	0,63	0,3
Endivien	0,05	0	0,02	0,22
Erbsen	0,25	0	0,37	4,9
Erdbeere	2,3	0,03	2,2	1
Feldsalat	0,18	0	0,27	0,25
Fenchel	1,1	0	1,3	0,37
Gemüsepaprika grün	1,2	0	1,5	0,12
Gemüsepaprika rot	3,7	0	2,3	0,06
Grapefruit/Pampelmuse	2,5	0	2,9	3,5
Grünkohl	0,73	0	0,61	0,67
Gurke	0,88	0	0,61	0,67
Heidelbeere	4,1	0,01	3	0,29
Himbeere	2	0,01	1,7	1
Honig	37,5	0	33,8	2,3
Johannisbeeren	3,8	0	3	0,43
Kartoffeln	0,14	0	0,21	0,28
Kichererbsen	0,43	0	0,64	0,32
Kiwi	4,4	0	4,7	1,3
Kohlrabi	1,1	0	1,3	1,1
Kopfsalat	0,53	0	0,43	0,1
Kürbis	1,6	0	1,3	0,73
Limette	0,8	0	0,8	0,3

ZUCKERGEHALT IN LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Fructosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Glucosegehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Mandarine	1,3	0	1,7	7,1
Mangold	0,64	0	1,5	0,29
Karotte/Mohrrübe	1,3	0	1,6	1,7
Nektarine	1,8	0,09	1,8	8,7
Orange/Apfelsine	2,9	0	2,5	3,8
Papaya	0,34	0	1	1
Pfirsich	1,2	0,89	1	5,7
Pflaumen	2	3,4	1,4	3,4
Porree	1,2	0	0,9	0,53
Radicchio	0,6	0	0,6	0,29
Radieschen	0,64	0	1,4	0,11
Rosenkohl/Kohlsprossen	0,89	0	0,99	1,1
Rosinen	32,3	0	32,7	1,1
Rotkohl	1,8	0	1,3	0,35
Sauerkirsche/Weichsel	4,8	0	5,8	0,46
Sellerie	0,61	0	0,61	0,57
Sojasprossen	1,1	0	1,1	2,4
Spargel	1,2	0	0,57	0,31
Spinat	0,11	0	0,14	0,22
Stachelbeere	4	0	3,6	0,86
Süßkirsche	6,2	0	6,9	0,2
Tomaten	1,3	0	1,1	0,1
Wassermelone	3,9	0	2	2,4
Weintrauben	7,6	0,2	7,3	0,44
Weißkohl/Kraut	1,9	0	1,9	0,33
Wirsingkohl	0,86	0	0,86	0,6
Zucchini	0,7	0	0,6	0,33
Zucker-/Honigmelone	0,58	0	0,68	4
Zwiebeln	1,1	0	1,7	0,98

Diese Angaben ohne Gewähr unterliegen natürlichen Schwankungen und dienen als Richtwert (Quelle: Stada)