

Zuckergehalt in diversen Lebensmittel

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100 g]	Sorbitgehalt [g/100 g]	Glukosegehalt [g/100 g]	Saccharosegehalt [g/100 g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Apfel	5,7	0,51	2,0	2,5
Aprikose / Marille	0,86	0,80	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	11,0
Birne	6,7	2,2	1,7	1,8
Blumenkohl / Karfiol	0,91	0	1,0	0,19
Bohnen dick	2,2	0	1,7	0,75
Bohnen grün	0,56	0	0,43	0,20
Brokkoli	0,9	0	1,0	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	0,30
Dattel	31,3	0	33,6	0,07
Eisbergsalat	0,63	0	0,63	0,30
Endivien	0,05	0	0,02	0,22
Erbsen	0,25	0	0,37	4,9
Erdbeere	2,3	0,03	2,2	1,0
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
Grünnkohl	0,73	0	0,61	0,67
Gurke	0,88	0	0,79	0,09
Heidelbeere	4,1	0,01	3,0	0,29
Himbeere	2,0	0,01	1,7	1,0
Honig	37,5	0	33,8	2,3
Johannisbeeren	3,8	0	3,0	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	0,10
Kürbis	1,6	0	1,3	0,73
Limette	0,80	0	0,80	0,30

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100 g]	Sorbitgehalt [g/100 g]	Glukosegehalt [g/100 g]	Saccharosegehalt [g/100 g]
Mandarine	1,3	0	1,7	7,1
Mangold	0,64	0	1,5	0,29
Mohrrübe/Karotte	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	1,0	1,0
Pfirsich	1,2	0,89	1,0	5,7
Pflaumen	2,0	3,4	1,4	3,4
Porree	1,2	0	0,90	0,53
Radicchio	0,60	0	0,60	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	0	3,6	0,86
Süßkirsche	6,2	0	6,9	0,20
Tomaten	1,3	0	1,1	0,10
Wassermelone	3,9	0	2,0	2,4
Weintrauben	7,6	0,20	7,3	0,44
Weißkohl/Kraut	1,9	0	1,9	0,33
Wirsingkohl	0,86	0	0,86	0,60
Zucchini	0,70	0	0,60	0,33
Zucker-/Honigmelone	0,58	0	0,68	4,0
Zwiebeln	1,1	0	1,7	0,98

Diese Angaben ohne Gewähr unterliegen natürlichen Schwankungen und dienen als Richtwert.

