

Fructosegehalt in Lebensmitteln

Sehr geringer Fructosegehalt	Niedriger Fructosegehalt	Mittlerer Fructosegehalt	Hoher Fructosegehalt
Aprikosen	Bohnen, grün	Artischocken	Ananas
Auberginen	Honigmelonen	Bananen	Apfel
Avocados	Karotten	Brombeeren	Apfel, getrocknet
Blumenkohl	Kürbis	Cola-Getränk	Apfelgelee
Brokkoli	Lauch	Erdbeeren	Apfelmus
Champignons	Mandarinen	Granatapfel	Apfelsaft
Erbsen, frisch	Paprika	Grapefruits	Aprikosen, getrocknet
Fenchel	Pfirsiche	Grapefruitsaft	Birnen
Grünkohl	Zwiebeln	Heidelbeeren	Brombeer- konfitüre
Gurken	Sauerkirschen	Himbeeren	Erdbeerkonfitüre
Kopfsalat	Blaubeeren	Himbeersaft	Feigen, getrocknet
Limetten	Oliven	Johannisbeeren	Himbeerkonfitüre
Mais		Kirschen, sauer	Honig
Radieschen		Kirschen, süß	Kirschkonfitüre

Rosenkohl

Kiwis

Orangenkonfitüre

Rotwein, leicht

Mangos

Pfirsiche,
getrocknet

Spinat

Nektarinen

Pflaumen,
getrocknet

Mangold

Orangen

Quittengelee

Vollbier

Orangensaft

Rosinen

Weißwein

Papaya

Traubensaft

Weizenbier

Pflaumen

Weintrauben

Zitronensaft

Sauerkirschsaft

Tomaten

Rhabarber

Wassermelonen

Tomatensaft

Zucchini

Sellerie

Soja