

## Fructose-Tabelle

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Fructose</b>	<b>Glukose</b>	<b>Verhältnis G/F</b>
Ananas	2,92	2,65	0,91
Apfel	6,02	2,29	0,38
Aprikose	1,74	2,87	1,65
Aprikose, getrocknet	8,72	18,79	2,15
Artischocke	1,73	0,77	0,45
Aubergine	1,08	1,09	1,01
Avocado	0,17	0,11	0,65
Bambussprossen	0,46	0,43	0,93
Banane	4,12	4,46	1,08
Birne	6,88	2,06	0,30
Blaukraut	1,39	1,79	1,29
Blumenkohl	0,89	0,98	1,10
Broccoli	1,01	0,91	0,90
Brombeere	2,74	2,66	0,97
Champignon	0,18	0,12	0,67
Chicoreé	0,77	1,34	1,74
Chinakohl	0,51	0,59	1,16
Cola	3,54	3,93	1,11
Dattel	31,15	33,8	1,09
Dattel, getrocknet	27,21	27,27	1,00
Eisbergsalat	0,82	0,77	0,94
Erdbeere	2,38	2,26	0,95
Feige, getrocknet	24,38	26,53	1,09
Feldsalat	0,23	0,41	1,78
Fenchel	1,12	1,27	1,13
Granatapfel	8,2	7,55	0,92
Grapefruit	2,44	2,61	1,07
Grüne Bohnen	1,14	0,9	0,79
Grünkohl	1,02	0,81	0,79
Guave	3,23	2,28	0,71
Gurke	0,91	0,87	0,96
Heidelbeere	3,88	3,09	0,80
Himbeere	2,29	2	0,87
Honig	38,88	34,23	0,88
Honigmelone	1,68	1,56	0,93
Johannisbeere, rot	2,89	1,83	0,63
Johannisbeere, schwarz	2,1	2,88	1,37
Kaki	9	8	0,89
Kaktusfeige	2,6	6,05	2,33
Kartoffel	0,23	0,23	1,00
Kichererbse	0,21	0,25	1,19

Kiwi	4,76	4,49	0,94
Kohlrabi	1,38	1,53	1,11
Kürbis	1,23	1,4	1,14
Limetten	0,9	0,9	1,00
Litchi	4,28	6,08	1,42
Mandarine	1,98	2,36	1,19
Mango	4,1	2,05	0,50
Mangold	0,44	0,6	1,36
Möhre	1,5	1,63	1,09
Nektarine	2,46	2,5	1,02
Okra	0,9	0,77	0,86
Orange	3,22	2,77	0,86
Papaya	0,86	1,38	1,60
Paprika, grün	1,3	1,5	1,15
Paprika, rot	3,35	2,5	0,75
Pastinake	0,83	0,75	0,90
Petersilie Blatt	1,36	1,62	1,19
Petersilie Wurzel	0,68	0,58	0,85
Pfirsich	1,73	1,63	0,94
Pflaume	2,38	3,26	1,37
Pflaume, getrocknet	10,06	18,21	1,81
Porree	1,3	1,13	0,87
Preiselbeere	3,05	2,55	0,84
Quitte	4,6	2,94	0,64
Radieschen	0,72	1,36	1,89
Rhabarber	0,55	0,56	1,02
Rosenkohl	0,96	1,16	1,21
Rosine	31,97	21,06	0,66
Rotkohl	1,7	1,6	0,94
Rotwein	0,13	0	0,00
Sauerkirsche	4,25	5,15	1,21
Schwarzwurzel	1,42	0,4	0,28
Sellerie	0,51	0,51	1,00
Spargel	1,07	0,77	0,72
Spinat	0,14	0,11	0,79
Stachelbeere	3,57	3,31	0,93
Steckrübe	1,95	2,3	1,18
Steinpilz	0,28	0,15	0,54
Sternfrucht	4,85	4,5	0,93
Süßkartoffel	1,5	1,6	1,07
Süßkirsche	7,3	8,15	1,12
Tomate	1,29	1,1	0,85
Trauben	7,32	7,14	0,98
Wassermelone	3,97	2,05	0,52
Weintrauben	7,9	7,3	0,92

Weißkohl	1,85	2,04	1,10
Weißwein	0,41	0,39	0,95
Weizen, Korn	0,12	0,1	0,83
Weizenbier	0,06	0	0,00
Wirsing	1,19	1,22	1,03
Zitrone	1,2	1,25	1,04
Zucchini	0,98	0,9	0,92
Zwiebel	1,58	1,98	1,25

Quelle: <http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/>