

LEBENSMITTEL: OBST	FRUKTOSEGEHALT (g)	SORBITGEHALT (g)
unter 1g Fruktose pro 100g		
Avocado	0,021	0
Papaya	0,336	0
Zucker- / Honigmelone	0,557	0
Limette	0,8	0
Aprikose	0,863	0,803
1 bis 3g Fruktose pro 100g		
Pfirsich	1,24	0,89
Mandarine	1,3	0
Brombeeren	1,35	0
Nektarine	1,79	0,087
Pflaume	2,02	1,42
Himbeeren	2,04	0,01
Erdbeeren	2,28	0,033
Grapefruit	2,53	0
Ananas	2,59	0
Orange / Apfelsine	2,87	0
Wassermelone	2,9	0
Banane	3,64	0
Johannisbeeren	3,8	0
über 4g Fruktose pro 100g		
Stachelbeeren	4,01	0
Heidelbeeren	4,07	0,007
Kiwi	4,41	0
Sauerkirsche	4,77	0
Apfel	5,74	0,514
Birne	6,75	2,17

LEBENSMITTEL: OBST	FRUKTOSEGEHALT (g)	SORBITGEHALT (g)
über 4g Fruktose pro 100g		
Süßkirsche	6,16	0
Weintrauben	7,63	0,203
Dattel	31,3	0
Rosinen	32,8	0

LEBENSMITTEL: GEMÜSE	FRUKTOSEGEHALT (g)	SORBITGEHALT (g)
unter 1g Fructose pro 100g		
Steinpilz	0,027	0
Champignon	0,028	0
Endivien	0,051	0
frischer Spinat	0,11	0
Kartoffeln	0,148	0
Feldsalat	0,175	0
Erbsen	0,246	0
Sauerkraut	0,273	0
Kichererbsen	0,425	0
Chinakohl	0,427	0
Kopfsalat	0,53	0
grüne Bohnen	0,56	0
Radicchio	0,6	0
Sellerie	0,6	0
Eisbergsalat	0,628	0
Mangold	0,638	0
Radieschen	0,639	0
Zucchini	0,697	0
Chicorée	0,725	0
Wirsing	0,856	0
Gurke	0,878	0
Rosenkohl	0,888	0
Brokkoli	0,904	0
Blumenkohl	0,913	0
Grünkohl	0,99	0

LEBENSMITTEL: GEMÜSE	FRUKTOSEGEHALT (g)	SORBITGEHALT (g)
über 1g Fructose pro 100g		
Zwiebeln	1,08	0
Kohlrabi	1,11	0
Aubergine	1,12	0
Sojasprossen	1,12	0
Fenchel	1,14	0
Spargel	1,16	0
Porree / Lauch	1,16	0
grüne Paprika	1,19	0
Tomaten	1,3	0
Mohrrüben	1,32	0
Artischocken	1,5	0
Kürbis	1,56	0
Rotkohl	1,81	0
Weißkohl	1,87	0
dicke Bohnen	2,19	0
rote Paprika	3,74	0