

Tabelle für ausgewählte Lebensmittel

mit mehr als 0,5 g Sorbit pro Portion



Lebensmittel	Sorbit [g] pro Portion	Portionsgröße [g]	Sorbit [g] pro 100 g
Vogelbeere / Eberesche	10,3	125	8,2
Brombeeren	6,0	125	4,8
Sorbit-Saccharin-Mischung	5,0	5	99,8
Sorbit	5,0	5	99
Pflaumen	3,3	125	2,6
Birne	2,9	140	2,1
Obstkaltschalen	2,8	350	0,8
Getrocknete Birne	2,6	25	10,2
Süßkirschen	2,3	120	1,9
Kirschen	1,9	120	1,6
Obstsalat	1,9	310	0,6
Pflaumenmus	1,5	25	6
Nektarinensaft	1,4	200	0,7
Germknödel	1,3	330	0,4
Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	1,3	25	5,1
Sauerkirschen	1,3	125	1
Apfelsaft	1,2	200	0,6
Kirschstrudel	1,2	150	0,8
Aprikose	1,0	125	0,8
Fruchtbowle	1,0	200	0,5
Gesüßtes Wellnessgetränk	1,0	200	0,5
Apfelstrudel	0,9	150	0,6
Obsttorte	0,7	120	0,6

Quelle: berechnet mit PRODI expert® (www.nutri-science.de)