

## Das Gesamtzucker-Äquivalent (Trockenobst-Haushaltszucker-Austauschtabelle)

	<b>Gesamtzucker pro 100 g Lebensmittel</b>	<b>Lebensmittelmenge mit 99,8 g Gesamtzucker</b>	<b>Umrechnungsfaktor Zucker : Trockenobst</b>
Zucker (Saccharose, Haushaltszucker)	99,8	100	1,0
Obstmischung, getrocknet	61,2	163	1,6
Sultaninen	67,1	149	1,5
Weintrauben, getrocknet	63,5	157	1,6
Datteln, getrocknet	63,7	157	1,6
Bananen, getrocknet	55,6	179	1,8
Feigen, getrocknet	55,1	181	1,8
Apfel, getrocknet	50,0	200	2,0
Aprikosen, getrocknet	43,3	230	2,3
Pflaumen, getrocknet	40,8	245	2,4
Banane	17,3	577	5,8
Apfel	10,3	969	9,7

PRODI® 6.9