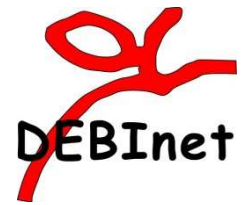


# Tabelle für ausgewählte Lebensmittel

mit mehr als 1 g Fructose pro Portion



Lebensmittel	Fructose [g] pro Portion	Portionsgröße [g]	Fructose [g] pro 100 g
Frische Datteln	39,1	125	31,3
Dresdner Stollen	15,0	100	15
Obstsalat	14,3	310	4,6
Traubensaft	13,4	200	6,7
Fruchtsaft	13,4	200	6,7
Apfel-Bananen-Birnenmus (ungekocht)	13,0	250	5,2
Multivitaminsaft	11,8	200	5,9
Apfelmus	11,8	250	4,7
Getränkpulver	10,8	25	43,2
Apfelstrudel	10,4	150	6,9
Honigkuchen	10,3	70	14,7
Obstkaltschale	10,2	350	2,9
Granatapfel	9,9	125	7,9
Kirschkompott	9,3	250	3,7
Birnen mit Schokoladensoße	9,3	250	3,7
Süßer Apfelwein	9,2	330	2,8
Apfel	9,1	125	7,3
Weintrauben	8,9	125	7,1
Birne	8,5	125	6,8
Kaiserschmarrn	8,5	250	3,4
Grapefruitsaft	8,4	200	4,2
Rosinen	8,3	25	33,2
Süßkirschen	7,9	125	6,3
Honig	7,6	20	38
Apfelsaftschorle	7,6	200	3,8
Obsttorte	7,0	120	5,8
Obstkuchen	6,9	150	4,6
Feigen	6,9	125	5,5
Zitronen-/Orangensaftlimonade	6,8	200	3,4
Obstnektar	6,8	200	3,4
Getrocknete Cranberrys	6,6	20	33
Dosen-Ananas	6,5	125	5,2
Kirschen	6,5	120	5,4
Vogelbeere/ Eberesche	6,0	125	4,8
Federweißer	6,0	150	4
Butterbrot mit Honig	5,8	50	11,5
Kumquat	5,8	125	4,6
Kiwi	5,8	125	4,6
Quarkkeulchen	5,8	250	2,3
Radler	5,6	330	1,7
Rote Gemüsepaprika	5,6	150	3,7
Mirabellen	5,4	125	4,3
Sauerkirschen	5,4	125	4,3

Lebensmittel	Fructose [g] pro Portion	Portionsgröße [g]	Fructose [g] pro 100 g
Schlehen	5,3	125	4,2
Lieblicher Weißwein	5,2	130	4
Gekochte Quitte	5,1	125	4,1
Südfrüchte	5,1	150	3,4
Fruchtzucker	5,0	5	99,8
Melone	4,9	125	3,9
Reineclauden	4,6	125	3,7
Gazpacho	4,6	350	1,3
Gezuckerte Grapefruit	4,5	250	1,8
Isotonisches Getränk	4,4	200	2,2
Papaya	4,4	125	3,5
Instant-Früchteteepulver	4,3	10	42,9
Banane	4,3	125	3,4
Koffeinhaltige Colagetränke	4,2	200	2,1
Ratatouille	4,2	350	1,2
Stachelbeeren	4,1	125	3,3
Heidelbeeren	4,1	125	3,3
Litchis	4,0	125	3,2
Schwarze Johannisbeeren	4,0	125	3,2
Zitrusfrüchte	3,9	150	2,6
Brombeeren	3,9	125	3,1
Getrocknete Obstmischung	3,6	25	14,3
Maracuja	3,5	125	2,8
Fruchtschnitten	3,4	20	17,2
Kalter Hund	3,4	100	3,4
Thunfischsalat mit Mayonnaise	3,4	200	1,7
Kohlgemüse	3,4	200	1,7
Pampelmuse	3,4	125	2,7
Fruchtsaftlikör	3,3	20	16,3
Bananenquark	3,3	250	1,3
Mango	3,1	125	2,5
Rote Johannisbeeren	3,1	125	2,5
Sachertorte	3,0	120	2,5
Ananas	3,0	125	2,4
Apfelrotkohl	3,0	200	1,5
Orangensaftschorle	3,0	200	1,5
Butterkekse	3,0	25	11,8
Beerenobst	2,9	125	2,3
Sojabohnen	2,9	150	1,9
Schaschlik	2,8	250	1,1
Getrocknete Banane	2,8	25	11
Honig-Müsli	2,7	50	5,4
Pommes frites mit Ketchup	2,7	150	1,8
Himbeere	2,6	125	2,1
Sekt	2,6	100	2,6
Gegrillter Fenchel	2,6	200	1,3
Quarkstrudel	2,6	150	1,7
Linzertorte	2,4	120	2

Lebensmittel	Fructose [g] pro Portion	Portionsgröße [g]	Fructose [g] pro 100 g
Getrocknete Pflaumen	2,4	25	9,4
Früchte-Müsli	2,3	50	4,6
Invertzucker	2,3	5	45,9
Tangerine	2,3	125	1,8
Nektarine	2,3	125	1,8
Weißer Rübe	2,3	150	1,5
Mixed Pickles	2,2	200	1,1
Italienische Tomatensoße	2,1	152	1,4
Clementine	2,1	125	1,7
Kürbis	2,1	150	1,4
Artischocke (Konserven)	2,1	150	1,4
Hefeschnecken	2,0	50	3,9
Rosé	2,0	130	1,5
Müsli	1,9	50	3,7
Grüne TK-Bohnen	1,8	150	1,2
Grüne Gemüsepaprika	1,8	150	1,2
Kohlrabi	1,8	150	1,2
Gezuckerte Cornflakes	1,8	30	6
Fruchteis	1,7	75	2,3
Rosinenvollkornbrötchen	1,7	60	2,8
Zucchini	1,7	150	1,1
Gekochte Paprikaschoten	1,7	150	1,1
Geschmorte Aubergine	1,7	150	1,1
Porree	1,7	150	1,1
Wirsingkohlrabi	1,7	150	1,1
Broccoli	1,7	150	1,1
Mandarinen	1,6	125	1,3
Honigmelone	1,6	125	1,3
Pfirsich	1,6	125	1,3
Tomaten-Mozzarella-Salat	1,6	135	1,2
Fruchtsoße	1,6	60	2,6
Rosinenbrötchen	1,5	45	3,4
Getrocknete Tomaten (gekocht)	1,5	25	5,8
Apfelwaffel	1,4	50	2,8
Dominosteine	1,3	12	10,9
Fruchtaufstrich	1,2	15	8,3
Italian-Dressing (Fertigprodukt)	1,1	60	1,9
Erdbeereis	1,1	100	1,1
Birnendicksaft	1,1	15	7
Preiselbeersauce	1,0	60	1,7
Limonade	1,0	20	4,8
Müsli-Riegel	1,0	25	3,8

Quelle: berechnet mit PRODI expert® ([www.nutri-science.de](http://www.nutri-science.de))