

In diesen Lebensmitteln ist Fructose enthalten

Obst	Fructosegehalt in g pro 100 g	Glucosegehalt in g pro 100 g
Apfel	7	3,4
Banane	7,2	7,4
Birne	7,2	2,8
Erdbeere	2,9	2,7
Granatapfel	8,5	8
Heidelbeere	4,2	3,8
Himbeere	3	2,5
Johannisbeere (schw./rot)	3,3/3,8	3,3/3,5
Kaki	10	9
Kiwi	5,2	5,1
Limetten und Zitronen	1,1	1,1
Mandarine	5	4,7
Mango	8,2	5,5
Nektarine	3,8	3,9
Süskirsche	12	13
Trauben	7-8	7,5
Wassermelone	4	2,2

Trockenobst	Fructosegehalt in g pro 100 g	Glucosegehalt in g pro 100 g
Aprikosen	16	37
Datteln	31	31
Feigen	26	28
Pflaumen	12	25
Rosinen	31	3