

Inulin in Lebensmitteln - Die Liste

Lebensmittel	Fructosegehalt (Inulin/FOS) pro 100 g
Topinambur	12,2 - 20 g
Löwenzahnwurzel	12 - 15 g
Yaconwurzel	3 - 19 g
Zichorienwurzel	0,4 - 20 g
Knoblauch	9,8 - 17,4 g
Zwiebel braun	2,0 g
Artischocke	1,2 - 6,8 g
Schalotten	0,9 - 8,9 g
Lauch	0,5 - 3,0 g
Spargel	0 - 3,0 g
Getreide (Gerste, Roggen, Weizen)	0,5 - 1,5 g
Gemüse und Früchte <i>Beispiele die geringe Inulinmengen aufweisen: Banane, Rote Bete, Rosenkohl, Honigmelone, Nektarine, Pfirsich, Grapefruit, Zucchini uvm.</i>	0 - 0,4 g