Früchte passen trotz Zuckergehalt in eine gesunde Ernährung

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Zuckergehalt und Kohlenhydratgehalt von Obst/Früchten pro 100 g

Frucht	Kohlenhydrate*	Saccharose	Fructose	Glucose	Ballaststoffe	Stärke
Ananas	13,12	8,28	2,59	2,26	1,4	0
Apfel	11,43	2,55	5,74	2,04	2,0	0,59
Aprikose	8,54	5,12	0,86	1,73	1,54	0
Avocado	1,0	0,06	0,1	0,4	6,7	0,1
Banane	21,39	11,02	3,64	3,79	2,0	2,95
Birne	12,4	1,81	6,75	1,67	2,8	0
Brombeere	2,7	0,07	1,35	1,28	6,6	0
Clementine	9,0	5,78	1,69	1,53	2,0	0
Erdbeere	5,5	0,98	2,28	2,16	2,0	0
Himbeere	4,8	0,96	2,04	1,77	6,7	0
Mandarine	10,1	7,1	1,30	1,70	1,7	0
Grapefruit	8,95	3,54	2,53	2,87	0,58	0
Heidelbeeren	7,4	0,29	4,07	3,00	4,9	0
Kiwi	10,77	1,35	4,41	4,71	3,9	0,3
Mango	12,8	9,16	2,73	0,64	1,7	0,27
Nektarine	12,4	8,7	1,79	1,79	2,2	0
Orange	9,19	3,79	2,87	2,53	2,2	0
Papaya	7,1	3,05	0,34	1,03	1,9	0
Pfirsich	8,9	5,73	1,24	1,04	2,3	0
Pflaume	10,2	3,39	2,02	3,38	1,7	0
Sauerkirschen	9,88	0,42	4,77	5,77	1,1	0
Wassermelone	8,29	2,35	2,90	2,90	0,22	0
Trauben	15,6	0,44	7,63	7,33	0,8	0
Zitrone	8,08	1,05	3,45	3,58	1,3	0
Limette	1,9	0,3	0,80	0,80	1,0	0

Zuckerarme Früchte

Früchte mit Kohlenhydratgehalt zwischen 6 und 10 g

Früchte mit Kohlenhydratgehalt über 10 g

**gesamt, inkl. Sorbit, ohne Ballaststoffe*