

Lebensmittel (g/100g Lebensmittel)	Fructose	Sorbit	Glukose	Verhältnis G/F	g LM für 1 g Fructose	FRUC = Fructomal MED = Medivere DGE = DGE
Bier alkoholfrei	-		0,33		-	FRUC
Bohnen weiß trocken	-				-	FRUC
Ei	-		0,34		-	FRUC
Holunderbeersaft	-	0,02			-	FRUC
Malzgetränk	-		5,77		-	FRUC
Vollbier hell	-				-	FRUC
Champignons (Dose)	0,02			0,0	5000 g	FRUC
Avocado	0,02			0,0	4762 g	DGE
Steinpilz	0,03			0,0	3704 g	DGE
Hafermehl	0,03			0,0	3333 g	FRUC
Weizenmehl	0,03			0,0	3333 g	FRUC
Erbsen grün (Dose)	0,04			0,0	2500 g	FRUC
Weizenkleie	0,05			0,0	2000 g	FRUC
Endivien	0,05			0,0	1961 g	DGE
Erbsen Schote und Samen	0,07		0,09	1,4	1538 g	MED
Linse trocken	0,07			0,0	1429 g	FRUC
Pfifferling	0,07		0,10	1,4	1429 g	MED
Schwarzwurzel	0,08		0,02	0,2	1250 g	MED
Kichererbse	0,09		0,09	1,0	1111 g	MED
Mais	0,09		0,10	1,1	1111 g	MED
Spinat gekocht	0,09			0,0	1111 g	FRUC
Bleichsellerie	0,10			0,0	1000 g	FRUC
Gerste	0,10			0,0	1000 g	FRUC
Knollensellerie	0,10			0,0	1000 g	FRUC
Spinat frisch	0,13		0,14	1,1	800 g	MED
Meerrettich, Kren	0,13		1,40	10,8	769 g	MED
Endivie	0,16			0,0	625 g	FRUC
Kartoffeln	0,17		0,24	1,4	588 g	MED
Rindfleisch mager	0,17			0,0	588 g	FRUC
Avocado	0,20		0,10	0,5	500 g	MED
Feldsalat	0,20		0,47	2,4	500 g	FRUC
Sauerkraut	0,20		0,42	2,1	500 g	MED
Semmel	0,21			0,0	476 g	FRUC
Champignon	0,22		0,21	1,0	465 g	MED
Nährbier	0,25		0,38	1,5	400 g	FRUC
Rotwein leichte Qualität	0,25	0,01		0,0	400 g	FRUC
Rübe, rot	0,25		0,28	1,1	400 g	MED
Pastinake	0,26		0,25	1,0	392 g	MED
Steinpilz	0,26		0,27	1,0	385 g	MED
Mangold	0,27		0,21	0,8	370 g	MED
Petersilie Blatt	0,32		0,53	1,7	313 g	FRUC
Papaya	0,33		0,99	3,0	303 g	MED
Zuckermais	0,38		0,62	1,7	267 g	MED
Roggenbrot	0,38		0,52	1,4	263 g	FRUC
Rhabarber	0,39		0,41	1,0	256 g	MED
Bambussprossen	0,41		0,35	0,9	244 g	MED
Karotten (Dose)	0,41		0,49	1,2	244 g	FRUC
Weißwein	0,41		0,38	0,9	244 g	FRUC
Weizenmischbrot	0,42			0,0	238 g	FRUC
Kichererbsen	0,43			0,0	235 g	DGE
Roggenmischbrot	0,45			0,0	222 g	FRUC
Grüne Bohnen (Dose)	0,50			0,0	200 g	FRUC

Lima-, Butter-, Mohnbohne	0,50		0,07	0,1	200 g	MED
Weizenkeime	0,50		0,70	1,4	200 g	FRUC
Chinakohl	0,51		0,65	1,3	196 g	MED
Kopfsalat	0,53		0,41	0,8	189 g	MED
Rosenkohl gekocht	0,54		0,51	0,9	185 g	FRUC
Kohlrübe	0,55		0,30	0,5	182 g	MED
Löwenzahnblätter	0,56		1,27	2,3	180 g	MED
Honigmelone	0,56			0,0	180 g	DGE
Bohnen grün	0,56			0,0	179 g	DGE
Spargel gekocht	0,56		0,42	0,8	179 g	FRUC
Spargel (Dose)	0,57		0,38	0,7	175 g	FRUC
Spargel in Dosen	0,57		0,38	0,7	175 g	MED
Kaktusfeige	0,60		6,50	10,8	167 g	FRUC
Radicchio	0,60			0,0	167 g	DGE
Rettich	0,60		1,16	1,9	167 g	MED
Sellerie	0,60			0,0	167 g	DGE
Eisbergsalat	0,63			0,0	159 g	DGE
Batate	0,66		0,79	1,2	152 g	MED
Petersilie Wurzel	0,66		0,56	0,8	152 g	FRUC
Tee Schwarz	0,70			0,0	143 g	FRUC
Chicoree	0,72		1,28	1,8	140 g	MED
Radieschen	0,72		1,29	1,8	140 g	MED
Grahambrot	0,74		1,00	1,4	135 g	FRUC
Blumenkohl gekocht	0,76		0,88	1,2	132 g	FRUC
Schnittlauch	0,76		0,65	0,9	132 g	FRUC
Rosenkohl	0,79		0,88	1,1	127 g	MED
Broccoli gekocht	0,80		0,75	0,9	125 g	FRUC
Limetten	0,80		0,80	1,0	125 g	FRUC
Okra	0,80		0,70	0,9	125 g	FRUC
Blumenkohl	0,86		0,95	1,1	116 g	FRUC
Gurke	0,86		0,89	1,0	116 g	FRUC
Aprikose (Marille)	0,87	0,82	1,73	2,0	115 g	MED
Wirsingkohl	0,90		0,81	0,9	111 g	FRUC
Grünkohl	0,92		0,62	0,7	109 g	MED
Karotten gekocht	0,94		1,06	1,1	106 g	FRUC
Spargel	1,00		0,81	0,8	101 g	MED
Zucchini	1,02		0,90	0,9	98 g	FRUC
Aubergine	1,03		1,04	1,0	97 g	MED
Zitronensaft	1,03		1,00	1,0	97 g	MED
Broccoli	1,04		0,94	0,9	96 g	FRUC
Fenchel	1,06		1,26	1,2	94 g	MED
Roggenvollkornbrot	1,06		0,72	0,7	94 g	FRUC
Sojasprossen	1,12			0,0	89 g	DGE
Porree	1,16			0,0	86 g	DGE
Paprika-Gemüse grün	1,19			0,0	84 g	DGE
Kohlrabi	1,23		1,39	1,1	81 g	MED
Lauch, Porree	1,23		1,00	0,8	81 g	MED
Pfirsich	1,23	0,89	1,03	0,8	81 g	MED
Pfirsich, Konserve abgetr.	1,24	0,89	1,04	0,8	81 g	MED
Tomaten (Dose)	1,25		1,20	1,0	80 g	FRUC
Blaukraut	1,28		1,68	1,3	78 g	MED
Honigmelone	1,30		0,62	0,5	77 g	FRUC
Mandarine	1,30		1,70	1,3	77 g	MED
Bohnen grün	1,31		0,96	0,7	76 g	FRUC
Karotten	1,31		1,40	1,1	76 g	MED
Kürbis	1,32		1,51	1,1	76 g	MED
Zwiebel	1,34		1,63	1,2	75 g	FRUC
Brombeere	1,35			0,0	74 g	DGE

Zitrone	1,35		1,40	1,0	74 g	MED
Tomaten	1,36		1,08	0,8	74 g	MED
Rübe, weiß	1,51		1,92	1,3	66 g	MED
Tomatensaft	1,51		1,31	0,9	66 g	FRUC
Weißer Rübe	1,51		1,92	1,3	66 g	FRUC
Artischocke	1,73		0,76	0,4	58 g	FRUC
Weißkohl	1,76		2,04	1,2	57 g	MED
Nektarine	1,79	0,09	1,79	1,0	56 g	MED
Rotkohl	1,81			0,0	55 g	DGE
Schwarzwurzel gekocht	1,93			0,0	52 g	FRUC
Pflaume	2,01	1,40	3,36	1,7	50 g	MED
Himbeere	2,05		1,79	0,9	49 g	FRUC
Cola-Getränk	2,08		2,85	1,4	48 g	FRUC
Grapefruit	2,10		2,38	1,1	48 g	MED
Heidelbeeren	2,17		1,60	0,7	46 g	FRUC
Erdbeere	2,30	0,03	2,17	0,9	43 g	MED
Grapefruitsaft frisch	2,30		2,40	1,0	43 g	FRUC
Ananas	2,44		2,13	0,9	41 g	MED
Johannisbeere rot	2,49		2,01	0,8	40 g	FRUC
Apfelsine	2,58		2,27	0,9	39 g	MED
Orange	2,58		2,27	0,9	39 g	FRUC
Ananassaft (Dose)	2,59		2,60	1,0	39 g	FRUC
Mango	2,60		0,85	0,3	38 g	MED
Orangensaft	2,60		2,50	1,0	38 g	FRUC
Guave	2,75		2,35	0,9	36 g	MED
Orangensaft frisch	2,80		2,30	0,8	36 g	FRUC
Johannisbeersaft rot	2,87			0,0	35 g	FRUC
Preiselbeere	2,93		3,03	1,0	34 g	FRUC
Johannisbeere weiß	3,00		3,10	1,0	33 g	FRUC
Mandarinensaft frisch	3,02		1,55	0,5	33 g	FRUC
Himbeersaft	3,08		2,40	0,8	32 g	FRUC
Brombeere	3,11		2,96	1,0	32 g	MED
Litchi	3,20		5,00	1,6	31 g	MED
Stachelbeere	3,33		3,02	0,9	30 g	MED
Heidelbeere	3,35		2,47	0,7	30 g	FRUC
Banane	3,40		3,55	1,0	29 g	MED
Paprika-Gemüse rot	3,74			0,0	27 g	DGE
Pfirsich (Dose)	3,80		4,33	1,1	26 g	FRUC
Wassermelone	3,92		2,02	0,5	26 g	FRUC
Passionsfrucht	3,96		5,13	1,3	25 g	MED
Heidelbeere	4,07	0,01		0,0	25 g	DGE
Grapefruitsaft	4,20		4,30	1,0	24 g	FRUC
Kirsche (sauer)	4,28		5,18	1,2	23 g	FRUC
Sauerkirsche	4,28		5,18	1,2	23 g	MED
Quitte	4,29		2,67	0,6	23 g	MED
Mirabelle	4,30		5,10	1,2	23 g	MED
Reneclaudes	4,40		5,45	1,2	23 g	MED
Kiwi	4,60		4,32	0,9	22 g	FRUC
Johannisbeernektar schwarz	4,65	0,02	4,55	1,0	22 g	FRUC
Kapstachelbeere	4,66		4,66	1,0	21 g	MED
Aprikose, getrocknet	4,88	4,60	9,69	2,0	20 g	MED
Marillen getrocknet	4,88	4,60	9,69	2,0	20 g	FRUC
Kirschen (Dose)	5,10		6,90	1,4	20 g	FRUC
Ananas (Dose)	5,20		5,20	1,0	19 g	FRUC
Sauerkirschsft	5,30		6,50	1,2	19 g	MED
Apfel	5,74	0,51	2,03	0,4	17 g	MED
Kirsche (süß)	6,14		6,93	1,1	16 g	FRUC
Süßkirsche	6,14		6,93	1,1	16 g	MED

Birnensaft	6,25	2,01	1,55	0,2	16 g	MED
Apfelsaft	6,40	0,56	2,40	0,4	16 g	MED
Erdbeere (Dose)	6,50	0,03	6,50	1,0	15 g	FRUC
Himbeere (Dose)	6,70	0,01	6,45	1,0	15 g	FRUC
Birne	6,73	2,17	1,67	0,2	15 g	MED
Hagebutte	7,30		7,30	1,0	14 g	MED
Pfirsich, getrocknet	7,39	5,33	6,19	0,8	14 g	MED
Trauben	7,44	0,20	7,18	1,0	13 g	MED
Apfelmus	7,50		4,20	0,6	13 g	FRUC
Granatapfel	7,90		7,20	0,9	13 g	FRUC
Heidelbeeren (Dose)	7,95		7,58	1,0	13 g	FRUC
Kaki	8,00		7,00	0,9	13 g	FRUC
Traubensaft	8,30		8,10	1,0	12 g	MED
Hagebuttenmarmelade	8,90		12,20	1,4	11 g	FRUC
Pflaume, getrocknet	9,37	6,57	15,67	1,7	11 g	MED
Marillenkönfitüre	13,46		17,36	1,3	7 g	FRUC
Himbeerkönfitüre	13,80		16,54	1,2	7 g	FRUC
Zitronensaftkonzentrat	14,46		15,01	1,0	7 g	MED
Orangenkönfitüre	15,35		17,40	1,1	7 g	FRUC
Johannisbeerkönfitüre	15,95		17,80	1,1	6 g	FRUC
Pflaumenmus	16,24		17,70	1,1	6 g	MED
Quittengelee	17,70		17,60	1,0	6 g	FRUC
Himbeergelee	18,20		18,80	1,0	5 g	FRUC
Erdbeerkönfitüre	18,66		21,92	1,2	5 g	FRUC
Heidelbeerkönfitüre	19,90		22,40	1,1	5 g	FRUC
Brombeermarmelade	20,10		22,00	1,1	5 g	MED
Preiselbeeren (Dose)	20,55		20,90	1,0	5 g	FRUC
Kirschkönfitüre	21,68		27,84	1,3	5 g	FRUC
Feige getrocknet	23,50		25,70	1,1	4 g	FRUC
Dattel getrocknet	24,92	1,35	25,02	1,0	4 g	FRUC
Apfelgelee	27,10		26,10	1,0	4 g	FRUC
Apfel getrocknet	28,60	2,56	10,12	0,4	3 g	FRUC
Rosinen	31,60	0,85	31,20	1,0	3 g	FRUC
Honig	38,80		33,90	0,9	3 g	FRUC