

Zuckergehalte ausgewählter Obstsorten

Lebensmittel (100 g)	Glukose (g)	Fruktose (g)	Sorbit (g)
Ananas (frisch)	2,26	2,59	0
Apfel (frisch)	2,04	5,74	0,51
Apfelsaft	1,89	5,33	0,48
Apfelsine	2,27	2,58	0
Aprikose	1,73	0,86	0,80
Avocado	0,06	0,02	0
Banane	3,79	3,64	0
Beerenobst	7,33	7,63	0,20
Birne	1,67	6,75	2,12
Birnensaft	1,55	6,25	2,01
Clementine	1,53	1,69	0
Dattel (frisch)	33,60	31,33	0
Dattel (getrocknet)	34,18	31,87	0
Erdbeere (frisch)	2,16	2,28	0,03
Feige (frisch)	6,99	5,51	0
Feige (getrocknet)	31,53	24,84	0
Grapefruit (frisch)	2,87	2,53	0
Grapefruitsaft	2,33	2,05	0
Guave (frisch)	2,35	2,75	0
Hagebutte	8,70	8,69	0
Kapstachelbeere	4,66	4,66	0
Litschi	5,10	3,40	0
Kiwi (frisch)	4,71	4,41	0
Mandarine	1,70	1,30	0
Mango	0,85	2,60	0
Melone (Honigmelone)	2,02	3,91	0
Mirabelle	5,10	4,30	0
Nektarine	1,79	1,79	0,09
Orangensaft	2,08	2,36	0
Papaya	1,03	0,34	0
Passionsfrucht	5,13	3,96	0
Pfirsich (frisch)	1,04	1,24	0,89
Pfirsich (Konserve, abgetropft)	0,54	0,64	0,46
Pflaume (frisch)	3,38	2,02	1,42
Pflaume (getrocknet)	18,69	11,18	7,85
Pflaumenmus	17,70	16,24	0
Quitte (frisch)	2,67	4,29	0
Reineclauder (frisch)	5,45	4,04	0
Rhabarber (frisch)	0,41	0,39	0
Sauerkirsche	5,18	4,28	0
Stachelbeere	3,63	4,01	0
Süßkirsche	6,93	6,14	0
Wassermelone	2,90	2,90	0
Weintraube (rot)	7,93	7,63	0,20
Traubensaft (rot)	6,68	6,95	0,19
Weintraube (hell)	7,33	7,63	0,20
Traubensaft (hell)	6,68	6,95	0,19
Zitrone (frisch)	3,58	3,45	0
Zitronensaft	2,53	2,44	0
Zitronensaftkonzentrat	15,01	14,46	0
Zwetschge (frisch)	4,30	2,00	0