

Schritt eins: Beachte den F/G-Wert; dieser sollte größer als 1 sein.

Schritt zwei: Der absolute Fruktosegehalt eines Nahrungsmittels sollte nicht über 3g pro Portion liegen. Kleinere Portionen von grenzwertigen Früchten können ausprobiert werden, jedoch nicht auf leeren Magen.

Gemüse	Fruktose in 100g	Glukose in 100g	Verhältnis Glukose/Fruktose
Aubergine	1,03	1,04	1
Avocado	0,2	0,1	0,5
Bambussprossen	0,41	0,35	0,9
Batate	0,66	0,79	1,2
Blaukraut	1,28	1,68	1,3
Blumenkohl	0,9	0,96	1,1
Bohne, grün	1,31	0,96	0,7
Brokkoli	1,1	1,07	1
Champignon	0,22	0,21	1
Chicoree	0,72	1,28	1,8
Chinakohl	0,51	0,65	1,3
Erbse Schote + Samen	0,07	0,09	1,4
Feldsalat	0,23	0,39	1,7
Fenchel	1,06	1,26	1,2
Grünkohl	0,92	0,62	0,7
Gurke	0,87	0,9	1
Karotte, Möhre	1,31	1,4	1,1
Kartoffel	0,17	0,24	1,4
Kichererbse	0,09	0,09	1
Kohlrabi	1,23	1,39	1,1
Kohlrübe	0,55	0,3	0,5
Kopfsalat	0,53	0,41	0,8
Kürbis	1,32	1,51	1,1
Lauch, Porree	1,23	1	0,8
Limabohne	0,5	0,07	0,1
Löwenzahnblätter	0,56	1,27	2,3
Mais	0,09	0,1	1,1
Mandarine	1,3	1,7	1,3
Mangold	0,27	0,21	0,8
Meerrettich	0,13	1,4	10,8
Paprikaschote, grün	1,25	1,38	1,1
Pastinake	0,26	0,25	1
Petersilie, Blatt	0,66	0,56	0,8
Pfifferling	0,07	0,1	1,4
Radieschen	0,72	1,29	1,8
Rettich	0,6	1,16	1,9
Rhabarber	0,39	0,41	1
Rosenkohl	0,79	0,88	1,1
Rübe, rot	0,25	0,28	1,1
Sauerkraut	0,2	0,42	2,1
Schwarzwurzel	0,08	0,02	0,2
Spargel	0,1	0,81	0,8
Spargel in Dosen	0,57	0,38	0,7
Spinat	0,13	0,14	1,1
Steinpilz	0,26	0,27	1
Tomaten	1,36	1,08	0,8
Rübe, weiß	1,51	1,92	1,3
Weißkohl	1,76	2,04	1,2
Zucchini	1,1	1	0,9
Zuckermais	0,38	0,62	1,7
Zwiebel	1,34	1,63	1,2

Obst	Fruktose in 100g	Glukose in 100g	Verhältnis Glukose/Fruktose
Ananas	2,44	2,13	0,9
Apfel	5,74	2,03	0,4
Apfelsaft	6,4	2,4	0,4
Apfelsine	2,58	2,27	0,9
Aprikose	0,87	1,73	2
Aprikose (Marille)	0,87	1,73	2
Aprikose, getrocknet	4,88	9,69	2
Avocado	0,2	0,1	0,5
Banane	3,4	3,55	1
Birne	6,73	1,67	0,2
Birnensaft	6,25	1,55	0,2
Brombeere	3,11	2,96	1
Dattel, getrocknet	24,92	25,02	1
Erdbeere	2,3	2,17	0,9
Feige, frisch	5,6	7	1,2
Feige, getrocknet	23,5	25,7	1,1
Grapefruit	2,1	2,38	1,1
Guave	2,75	2,35	0,8
Hagebutte	7,3	7,3	1
Heidelbeere	3,35	2,47	0,7
Himbeere	2,09	1,79	0,9
Honigmelone	1,3	1,6	1,2
Johannisbeere, rot	2,49	2,01	0,8
Kaki	8	7	0,9
Kapstachelbeere	4,66	4,66	1
Kirsche	6	7	1,2
Kiwi	4,6	4,32	0,9
Litchi	3,2	5	1,6
Mandarine	1,3	1,7	1,3
Mango	2,6	0,85	0,3
Mirabelle	4,3	5,1	1,2
Nektarine	1,79	1,79	1
Orange	2,5	2,2	0,9
Orangensaft	2,6	2,5	1
Orangensaft, frisch	2,8	2,3	0,8
Papaya	0,33	0,99	3
Passionsfrucht	3,96	5,13	1,29
Pfirsich	1,23	1,03	0,8
Pfirsich, getrocknet	7,39	6,19	0,8
Pfirsich, Konserve	1,24	1,04	0,8
Pflaume	2,01	3,36	1,7
Pflaume, getrocknet	9,37	15,67	1,7
Pflaumenmus	16,24	17,7	1,1
Quitte	4,29	2,67	0,6
Reneclaudie	4,4	5,45	1,2
Rhabarber	0,39	0,405	1
Rosine	31,6	31,2	1
Sauerkirsche	4,28	5,18	1,2
Sauerkirschsaft	5,3	6,5	1,2
Stachelbeere	3,33	3,02	0,9
Süßkirsche	6,14	6,93	1,1
Trauben	7,44	7,18	1
Traubensaft	8,3	8,1	1
Wassermelone	3,92	2,02	0,5
Zitrone	1,35	1,4	1
Zitronensaft	1,03	1	1
Zitronensaftkonzentrat	14,46	15,01	1
Zwetschge	2	4,3	2,1