

Früchte	Portionsgröße	Gramm Fructose
Limetten	mittelgroß	0
Zitronen	mittelgroß	0,6
Cranberries	1 Tasse	0,7
Passionsfrucht	mittelgroß	0,9
Pflaume	mittelgroß	1,2
Aprikose	mittelgroß	1,3
Guave	mittelgroß	2,2
Cantaloupe, Melone	1/8 einer mittelgroßen Frucht	2,8
Himbeeren	1 Tasse	3,0
Clementine	mittelgroß	3,4
Kiwi	mittelgroß	3,4
Brombeeren	1 Tasse	3,5
Sternfrucht	mittelgroß	3,6
Kirschen, süß	10 Stück	3,8
Erdbeeren	1 Tasse	3,8
Kirschen, sauer	1 Tasse	4,0
Ananas	1 Scheibe (3,7x0,75 cm)	4,0
Grapefruit, rosa o. rot	½ mittelgroß	4,3

Früchte	Portionsgröße	Gramm Fructose
Boysenbeeren	1 Tasse	4,6
Mandarine/Tangerine	mittelgroß	4,8
Nektarine	mittelgroß	5,4
Pfirsich	mittelgroß	5,9
Orange	mittelgroß	6,1
Papaya	mittelgroß ½	6,3
Honigmelone	mittelgroß 1/8	6,7
Banane	mittelgroß	7,1
Heidelbeeren	1 Tasse	7,4

Früchte	Portionsgröße	Gramm Fructose
Apfelkompott	mittelgroß	7,7
Persimmon	mittelgroß	10,6
Wassermelone	mittelgroß 1/16	11,3
Pear	mittelgroß	11,8
Rosinen	¼ Tasse	12,3
Weintrauben, kernlos	1 Tasse	12,4
Mango	mittelgroß ½	16,2
Aprikosen, getrocknet	1 Tasse	16,4
Feigen, getrocknet	1 Tasse	23,0