

Austauschtabelle für Lebensmittel

mit mehr als 1 g Fructose



| pro 100 g | Fruc g |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| Fruchtzucker | 99,8 |
| Diabeterschokolade | 54,9 |
| Vollmilchschokolade für Diabetiker | 54,9 |
| Blütenhonig-Mischungen | 37,5 |
| Kunsthonig | 35,5 |
| Nougat für Diabetiker | 34,2 |
| Sultaninen | 32,8 |
| Weintrauben getrocknet | 32,6 |
| Knoblauch Pulver | 32,0 |
| Dattel getrocknet | 31,9 |
| Knoblauch getrocknet | 31,6 |
| Dattel frisch | 31,3 |
| Apfel getrocknet | 30,8 |
| Früchtetee trocken | 29,2 |
| Feige getrocknet | 24,8 |
| Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker | 18,4 |
| Orange Konzentrat | 15,4 |
| Zitrone Konzentrat | 14,5 |
| Himbeere Konzentrat | 14,2 |
| Knoblauch frisch | 12,8 |
| Tomaten Konzentrat | 12,6 |
| Pfeffernüsse | 12,3 |
| Tomatenketchup | 12,0 |
| Zwetschge getrocknet | 11,7 |
| Schokokeks glutenfrei | 11,6 |
| Studentenfutter mit Erdnüssen | 11,5 |
| Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff | 11,4 |
| Eiswaffeln für Diabetiker | 11,4 |
| Zwiebeln Pulver | 11,3 |
| Persimone | 11,2 |
| Mohrrübe getrocknet | 11,2 |
| Pflaumen getrocknet | 11,2 |
| Zwiebeln getrocknet | 11,2 |
| Banane getrocknet | 11,1 |
| Konfitüre mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff aus Beeren | 10,7 |
| Früchtebrot aus Rührmasse | 10,2 |
| Limabohne getrocknet | 9,9 |
| Butterkeks | 9,6 |
| Gummibonbon mit Fruchtessenz | 9,0 |
| Hagebutte | 8,7 |
| Jujube | 8,4 |
| Kaki /Kakipflaume | 8,3 |
| Nürnberger Lebkuchen | 7,7 |
| Netzanone | 7,6 |
| Beerenobst | 7,6 |
| Weintrauben frisch | 7,6 |

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| Weintraube rot frisch | 7,6 |
| Weintraube weiß frisch | 7,6 |
| Pfirsich getrocknet | 7,5 |
| Granatapfel | 7,4 |
| Müsliekeks aus Vollkornteig | 7,2 |
| Birne frisch gegart | 7,0 |
| Weintraube rot Fruchtsaft | 6,9 |
| Weintraube weiß Fruchtsaft | 6,9 |
| Weintrauben Fruchtsaft | 6,9 |
| Birne frisch | 6,7 |
| Honigpfannkuchen (6) | 6,7 |
| Likörwein süß und trocken | 6,6 |
| Tomatenmark | 6,4 |
| Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet | 6,3 |
| Birne Fruchtsaft | 6,2 |
| Apfelstrudel | 6,2 |
| Süßkirsche frisch | 6,2 |
| Sapotillapfel | 6,1 |
| Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich | 6,0 |
| Apfel frisch gegart | 6,0 |
| Carissa | 5,8 |
| Obst frisch | 5,7 |
| Kernobst | 5,7 |
| Apfel frisch | 5,7 |
| Vogelbeere /Eberesche | 5,7 |
| Mangostane | 5,6 |
| Feige frisch | 5,5 |
| Stachelanone | 5,4 |
| Schlehe | 5,4 |
| Apfel Fruchtsaft | 5,3 |
| Obstkuchen aus Hefeteig fettarm | 5,3 |
| Obst Fruchtsaft | 5,3 |
| Chillisoßen | 5,3 |
| Rambutan frisch | 5,2 |
| Johannisbeere schwarz frisch | 5,2 |
| Müsli mit Milch Zucker und Obst (0) | 5,2 |
| Sojabohnen getrocknet | 5,1 |
| Worcestersoße | 5,1 |
| Aprikose getrocknet | 5,1 |
| Zibetfrucht | 4,9 |
| Obsttorte mit Beerenobst | 4,9 |
| Jabotikaba | 4,8 |
| Limonaden | 4,8 |
| Limonaden mit Fruchtgeschmack | 4,8 |
| Mispel frisch | 4,8 |
| Sauerkirsche frisch | 4,8 |
| Früchte-Müsli | 4,7 |
| Kapstachelbeere | 4,7 |
| Liköre | 4,6 |
| Müsli mit Milch, Zucker und Obst (4) | 4,6 |
| Obstkuchen (allgemein) | 4,6 |
| Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich | 4,6 |
| Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich | 4,6 |
| Linsen gekeimt frisch | 4,6 |

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Kumquat | 4,5 |
| Bohnen grün getrocknet | 4,5 |
| Quitte frisch gegart | 4,5 |
| Hefezopf aus Hefeteig fettarm | 4,4 |
| Cherimoya | 4,4 |
| Kiwi frisch | 4,4 |
| Obstmischung tiefgefroren | 4,4 |
| Sauerkirsche Fruchtsaft | 4,3 |
| Mamey-Apfel | 4,3 |
| Pflaumenmus | 4,3 |
| Maulbeere | 4,3 |
| Quitte frisch | 4,3 |
| Mirabelle frisch | 4,3 |
| Kuchen aus Rührmasse | 4,3 |
| Napfkuchen mit Sultaninen und Korinthen aus Rührmasse | 4,3 |
| Heidelbeere tiefgefroren | 4,2 |
| Obstsalat (5) | 4,2 |
| Apfelmus (4) | 4,2 |
| Johannisbeere weiß frisch | 4,1 |
| Napfkuchen (Gugelhupf) aus Hefeteig fettreich | 4,1 |
| Heidelbeere frisch | 4,1 |
| Reineclaude frisch | 4,0 |
| Stachelbeere frisch | 4,0 |
| Passionsfrucht /Maracuja | 4,0 |
| Melone frisch | 3,9 |
| Mehrkornflocken mit Zucker/Honig geröstet | 3,9 |
| Weißwein lieblich | 3,9 |
| Puffreis mit Zucker/Honig geröstet | 3,8 |
| Schnecken aus Hefeteig fettarm | 3,8 |
| Johannisbeeren frisch | 3,8 |
| Johannisbeere rot frisch | 3,8 |
| Cashewapfel /-birne | 3,8 |
| Gemüsepaprika rot frisch | 3,7 |
| Getreideerzeugnisse Frühstückscerealien | 3,7 |
| Müsli | 3,7 |
| Tamarillo | 3,7 |
| Boysenbeere frisch | 3,7 |
| Obstwein | 3,6 |
| Apfelwein | 3,6 |
| Schlesisches Himmelreich (Trockenobst mit Speck) (1) | 3,6 |
| Eis mit Früchten Sahne und Alkohol (0) | 3,6 |
| Südfrüchte | 3,6 |
| Banane frisch | 3,6 |
| Passionsfrucht Fruchtsaft | 3,6 |
| Limonaden mit Bitterstoffen | 3,6 |
| Zigeuner-Grillsoße | 3,6 |
| Müsli-Riegel | 3,6 |
| Rosinenkuchen aus Rührmasse | 3,5 |
| Holunderbeere | 3,5 |
| Birne Konserve abgetropft | 3,5 |
| Preiselbeere frisch gegart | 3,5 |
| Zitrone frisch | 3,5 |
| Litchi /Litchipflaume | 3,4 |
| Naranjilla | 3,4 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Preiselbeere /Kronsbeere | 3,3 |
| Holunderbeere Fruchtsaft | 3,3 |
| Surinam-Kirsche | 3,3 |
| Malzkaffee trocken | 3,2 |
| Hagebutte Konfitüre | 3,2 |
| Küchenkräuter | 3,2 |
| Longane | 3,2 |
| Rosinenbrot glutenfrei | 3,1 |
| Löwenzahn frisch | 3,1 |
| Erdkirsche | 2,9 |
| Perlzwiebel Konserve abgetropft | 2,9 |
| Möhrensalat mit Zitronenmarinade (4) | 2,9 |
| Brötchen-Weizenbrötchen mit Rosinen | 2,9 |
| Wassermelone frisch | 2,9 |
| Pfefferschoten frisch | 2,9 |
| Zitrusfrüchte | 2,9 |
| Orange frisch | 2,9 |
| Pfefferschoten gegart | 2,9 |
| Feijoa | 2,8 |
| Cornflakes | 2,8 |
| Weißbrot-Weizenbrot mit Rosinen | 2,8 |
| Guave | 2,7 |
| Mango | 2,7 |
| Löwenzahn frisch gegart | 2,7 |
| Currywurst Schnellgericht (0) | 2,7 |
| Palmenherz frisch | 2,7 |
| Apfel Fruchtnektar | 2,7 |
| Obst Fruchtnektar | 2,6 |
| Getreidesprossen (Getreide gekeimt) | 2,6 |
| Hirse-Müsli glutenfrei | 2,6 |
| Ananas frisch | 2,6 |
| Grapefruit frisch | 2,5 |
| Sauerkirsche Konserve abgetropft | 2,5 |
| Waldorfsalat mit Mayonnaise (4) | 2,5 |
| Tomaten-Paprika Sauerkonserve | 2,5 |
| Zitrone Fruchtsaft | 2,4 |
| Erdbeere tiefgefroren | 2,4 |
| Orange Fruchtsaft | 2,4 |
| Tomatensoße italienisch (5) | 2,3 |
| Kiwi Konserve abgetropft | 2,3 |
| Erdbeere frisch | 2,3 |
| Wald-Erdbeere frisch | 2,3 |
| Mirabelle Konserve abgetropft | 2,3 |
| Himmel und Erde mit Blutwurst (1) | 2,2 |
| Kirschmichel (4) | 2,2 |
| Sanddornbeere | 2,2 |
| Bohnen dick (Acker-/Puff-/Saubohnen) | 2,2 |
| Prunkbohnen | 2,2 |
| Müslikeks glutenfrei | 2,2 |
| Tutti-Frutti (4) | 2,2 |
| Himbeere tiefgefroren | 2,1 |
| Reineclaude Konserve abgetropft | 2,1 |
| Palmenherz gegart | 2,1 |
| Obst Konfitüre | 2,1 |

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Apfel Konfitüre | 2,1 |
| Palmenherz Konserve abgetropft | 2,1 |
| Limabohne gegart | 2,1 |
| Colagetränke (coffeinhaltig) | 2,1 |
| Stachelbeere Konserve abgetropft | 2,1 |
| Sanddornbeere Fruchtsaft | 2,1 |
| Grapefruit Fruchtsaft | 2,0 |
| Himbeere frisch | 2,0 |
| Himmel und Erde (Äpfel und Kartoffeln) mit Blutwurst (3) | 2,0 |
| Eis mit Früchten (0) | 2,0 |
| Pflaumen frisch | 2,0 |
| Schlesisches Himmelreich (Trockenobstsuppe mit Speck) (1) | 2,0 |
| Kohlrübe frisch | 2,0 |
| Wurzel-und Knollengemüsesuppen Trockenprodukt | 2,0 |
| Zwetschge frisch | 2,0 |
| Jambuse | 2,0 |
| Italian-Dressing Fertigprodukt | 2,0 |
| Himbeere Fruchtsaft | 1,9 |
| Barbecue-Grillsoße | 1,9 |
| Portulak frisch | 1,9 |
| Strauchbohnen frisch | 1,9 |
| Johann. schwarz Konfitüre | 1,9 |
| Boysenbeere Konserve abgetropft | 1,9 |
| Multi-Vitamin-Nektar mit Süßstoff | 1,9 |
| Kohlgemüse | 1,9 |
| Weißkohl frisch | 1,9 |
| Petersilienblatt frisch | 1,8 |
| Moosbeere | 1,8 |
| Jackfrucht | 1,8 |
| Sojabohnen | 1,8 |
| Rotkohl frisch | 1,8 |
| Nektarine frisch | 1,8 |
| Rumtopf (6) | 1,8 |
| Bowle Punsch | 1,8 |
| Sauerkirsche Konfitüre | 1,8 |
| Tangerine frisch | 1,8 |
| Bohnen dick Konserve abgetropft | 1,8 |
| Weißsekt | 1,8 |
| Fruchteis | 1,7 |
| Preiselbeere Konserve abgetropft | 1,7 |
| Hefe Flocken | 1,7 |
| Clementine frisch | 1,7 |
| Mohnrolle aus Hefeteig fettarm | 1,7 |
| Heidelbeere Konserve abgetropft | 1,7 |
| Bier mit Limonade | 1,7 |
| Rotwein schwer | 1,7 |
| Limabohne Konserve gegart | 1,7 |
| Quarkstrudel | 1,6 |
| Quark mit Früchten Halbfettstufe | 1,6 |
| Quark mit Früchten Fettstufe | 1,6 |
| Früchtequark (5) | 1,6 |
| Akee | 1,6 |
| Trockenhefe | 1,6 |
| Chayote frisch | 1,6 |

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| Obsttorte aus Mürbeteig fettreich mit Tortenguß | 1,6 |
| Quitte Konfitüre | 1,6 |
| Weißwein halbtrocken | 1,6 |
| Lammragout 'türkische Art' (1) | 1,6 |
| Kürbisse frisch | 1,6 |
| Kürbis (Squash winter) | 1,6 |
| Pommes frites mit Ketchup (3) | 1,5 |
| Sauerkirsche Fruchtnektar | 1,5 |
| Portulak gegart | 1,5 |
| Schillerwein/Rotling | 1,5 |
| Schoko-Müsli | 1,5 |
| Heidelbeere Konfitüre | 1,5 |
| Artischocken frisch | 1,5 |
| Kohlrübe (Steckrübe) gegart | 1,5 |
| Weißer Rübe frisch | 1,5 |
| Sojabohnen Konserve abgetropft | 1,5 |
| Sapote | 1,5 |
| Weißherbst | 1,5 |
| Weißherbst (Qualitätswein rosé) | 1,5 |
| Tomaten frisch gegart | 1,4 |
| Kräutersalz | 1,4 |
| Obstmischung Konserve abgetropft | 1,4 |
| Brombeere tiefgefroren | 1,4 |
| Johannisbeere rot Konfitüre | 1,4 |
| Weißkohl-Möhren-Salat mit Quarksoße (5) | 1,4 |
| Fruchtgelee mit Schlagsahne geschlagen (6) | 1,4 |
| Ananas Konserve abgetropft | 1,4 |
| Weißkohl (Weißkraut) gegart | 1,4 |
| Brombeere frisch | 1,3 |
| Eis mit Sahne und Früchten (0) | 1,3 |
| Wurzel-und Knollengemüse | 1,3 |
| Rüben frisch | 1,3 |
| Mohrrübe frisch | 1,3 |
| Bierhefe | 1,3 |
| Bierhefe getrocknet | 1,3 |
| Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig | 1,3 |
| Holunderbeere Konfitüre | 1,3 |
| Mandarine frisch | 1,3 |
| Gemüse frisch | 1,3 |
| Tomaten frisch | 1,3 |
| Loganbeere | 1,3 |
| Rotkohl (Blaukraut) gegart | 1,3 |
| Acerola /westindische Kirsche | 1,2 |
| Steinobst | 1,2 |
| Pfirsich frisch | 1,2 |
| Satsuma frisch | 1,2 |
| Brennnessel frisch | 1,2 |
| Baumstachelbeere | 1,2 |
| Paprikaschoten gegart | 1,2 |
| Paprikaschoten frisch | 1,2 |
| Gemüsepaprika grün frisch | 1,2 |
| Lakritze | 1,2 |
| Milchreis (3) | 1,2 |
| Ananas Fruchtnektar | 1,2 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Orange Fruchtnektar | 1,2 |
| Tomatensalat mit Essigmarinade und Zwiebeln (4) | 1,2 |
| Artischocke gegart | 1,2 |
| Hefebrühe Extrakt | 1,2 |
| Orangensaft mit Süßstoff | 1,2 |
| Orangen-Nektar mit Süßstoff | 1,2 |
| Peperonisalat mit Olivenöl und Knoblauch (6) | 1,2 |
| Spargel frisch | 1,2 |
| Meerrettich frisch | 1,2 |
| Vanilleeis mit heißen Himbeeren (6) | 1,2 |
| Porree frisch | 1,1 |
| Glühwein | 1,1 |
| Auberginen gedünstet mit Tomaten (4) | 1,1 |
| Fenchel frisch | 1,1 |
| Schnittsalat frisch | 1,1 |
| Aubergine (Eierfrucht) gegart | 1,1 |
| Aubergine frisch | 1,1 |
| Sojasprossen frisch | 1,1 |
| Kohlrabi frisch | 1,1 |
| Weißer Rübe (Mairübe Herbstrübe) gegart | 1,1 |
| Mohrrübe Gemüsesaft | 1,1 |
| Rinderleber 'Berliner Art' (3) | 1,1 |
| Sprossen- und Lauchgemüse | 1,1 |
| Zwiebeln frisch | 1,1 |
| Gemüsezwiebel frisch | 1,1 |
| Mandarine Fruchtsaft | 1,1 |
| Pflaumen Konserve abgetropft | 1,1 |
| Rundpflaume Konserve abgetropft | 1,1 |
| Johannisbeere schwarz Fruchtnektar | 1,1 |
| Orange Konfitüre | 1,1 |
| Tomaten Gemüsesaft | 1,1 |
| Tomaten-Gurken-Salat mit Sahnesoße (5) | 1,1 |
| Mixed Pickles | 1,0 |
| Zwetschge Konserve abgetropft | 1,0 |
| Mohrrübe Konserve abgetropft | 1,0 |
| Mungobohnen reif | 1,0 |
| Grapefruit Fruchtnektar | 1,0 |
| Nudelsalat mit Äpfeln, Tomaten und Mayonnaise (5) | 1,0 |
| Ente gebraten, mit Orangen und Soße (1) | 1,0 |
| Sojawurstchen Konserve | 1,0 |
| Müsli (Getreideflocken mit Milch und frischen Früchten) (5) | 1,0 |
| Grünkohl frisch | 1,0 |
| Rotkohl Konserve gegart | 1,0 |
| Obstkuchen aus Quarkölteig | 1,0 |
| Kuchen aus Quarkölteig | 1,0 |
| Quark-Tasche aus Quarkölteig | 1,0 |
| Mohrrübe gegart | 1,0 |
| Wachsbohnen gegart | 1,0 |

Quelle: PRODI 4.5 LE expert (www.nutri-science.de)