



## FACTSHEET – FRUKTOSEGEHALT

NAHRUNGSMITTEL – FRUCTOSE IN MG/100G		NAHRUNGSMITTEL- FRUCTOSE IN MG/100G	
<b>A</b>			
Artischocke	-	Rosenkohl	790mg
Aubergine	1030mg	Rotkraut	1270mg
<b>B</b>		<b>S</b>	
Bambussprossen	410mg	Sauerkraut	210mg
Bleichsellerie	100mg	Schnittlauch	-
Blumenkohl	980mg	Spargel	990mg
Broccoli	1030mg	<b>W</b>	
<b>C</b>		Weißkraut	1760mg
Chicorée	680mg	Wirsing	900mg
Chinakohl	590mg	<b>Z</b>	
<b>D</b>		Zwiebel	1600mg
Dosenspargel	580mg		
<b>E</b>			
Endiviensalat	160mg		
<b>F</b>			
Feldsalat	200mg		
Fenchel	1060mg		
<b>G</b>			
Gartenkresse	-		
Grünkohl	920mg		
<b>K</b>			
Knoblauch	-		
Kopfsalat	560mg		
<b>M</b>			
Mangold	270mg		
<b>P</b>			
Petersilienblatt	320mg		
Porree	1220mg		
<b>R</b>			
Rhabarber	380mg		