

# Suikergehalte in verschillende levensmiddelen

Levensmiddel	Fructose gehalte [g/100g]	Sorbitol gehalte [g/100g]	Glucose gehalte [g/100g]	Saccharose gehalte [g/100g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Appel	5,7	0,51	2,0	2,5
Abrikoos	0,86	0,80	1,7	5,1
Artisjok	1,5	0	0,53	0,61
Aubergine	1,1	0	1,1	0,13
Avocado	0,06	0	0,02	0,02
Banaan	3,6	0	3,8	11,0
Peer	6,7	2,2	1,7	1,8
Bloemkool	0,91	0	1,0	0,19
Witte bonen	2,2	0	1,7	0,75
Groene bonen	0,56	0	0,43	0,20
Broccoli	0,9	0	1,0	0,48
Braambes	1,3	0	1,3	0,07
Champignons	0,03	0	0,07	0,02
Chicorée	0,73	0	1,4	0,19
Chinese kool	0,43	0	0,42	0,30
Dadel	31,3	0	33,6	0,07
Ijsbergsalade	0,63	0	0,63	0,30
Anijvie	0,05	0	0,02	0,22
Erwten	0,25	0	0,37	4,9
Aardbei	2,3	0,03	2,2	1,0
Veldsalade	0,18	0	0,27	0,25
Venkel	1,1	0	1,3	0,37
Groene paprika	1,2	0	1,5	0,12
Rode paprika	3,7	0	2,3	0,06
Pompelmoes	2,5	0	2,9	3,5
Groene kool	0,73	0	0,61	0,67
Augurk	0,88	0	0,79	0,09
Bosbes	4,1	0,01	3,0	0,29
Framboos	2,0	0,01	1,7	1,0
Honing	37,5	0	33,8	2,3
Aalbes	3,8	0	3,0	0,43
Aardappel	0,14	0	0,21	0,28
Kikkererwt	0,43	0	0,64	0,32
Kiwi	4,4	0	4,7	1,3
Koolraap	1,1	0	1,3	1,1
Salade	0,53	0	0,43	0,10
Pompoen	1,6	0	1,3	0,73
Limoen	0,80	0	0,80	0,30

Levensmiddel	Fructose gehalte [g/100g]	Sorbitol gehalte [g/100g]	Glucose gehalte [g/100g]	Saccharose gehalte [g/100g]
Mandarijn	1,3	0	1,7	7,1
Snijbiet	0,64	0	1,5	0,29
Wortel	1,3	0	1,6	1,7
Nectarine	1,8	0,09	1,8	8,7
Sinaasappel	2,9	0	2,5	3,8
Papaya	0,34	0	1,0	1,0
Perzik	1,2	0,89	1,0	5,7
Pruim	2,0	3,4	1,4	3,4
Prei	1,2	0	0,90	0,53
Rode sla	0,60	0	0,60	0,29
Radijs	0,64	0	1,4	0,11
Brusselse spruit	0,89	0	0,99	1,1
Rozijn	32,3	0	32,7	1,1
Rode Kool	1,8	0	1,3	0,35
Kriek	4,8	0	5,8	0,46
Selder	0,61	0	0,61	0,57
Sojascheut	1,1	0	1,1	2,4
Asperges	1,2	0	0,57	0,31
Spinazie	0,11	0	0,14	0,22
Kruisbes	4,0	0	3,6	0,86
Zoete kers	6,2	0	6,9	0,20
Tomaat	1,3	0	1,1	0,10
Watermeloen	3,9	0	2,0	2,4
Druif	7,6	0,20	7,3	0,44
Witte kool	1,9	0	1,9	0,33
Savooikool	0,86	0	0,86	0,60
Courgette	0,70	0	0,60	0,33
Honingmeloen	0,58	0	0,68	4,0
Ajuin	1,1	0	1,7	0,98

Deze informatie zonder garantie, ze dient enkel als richtlijn en staat los van natuurlijke schommelingen.