



Élelmiszerek fruktóztartalma

Az élelmiszerek közül kiemelendő a méz fruktóztartalma: 100 grammban 40 gramm fruktóz van. Fogyasztva még kismértékben is ellenjavallt fruktószegény diétában!

Gyümölcsök esetén magasnak számít, ha 100 grammban 5 gramm vagy annál több fruktóz található.

friss gyümölcs	fruktóztartalom 100 grammban
khaki (datolyaszilva)	10
mangó	8
szőlő	7
körte	7
csipkebogyó	7
banán	7
alma	6
cseresznye	6
licsi	5
kivi	5
cseresznye	5
ananász	5
narancs	5
egres	4
szilva	4
sárgadinnye	4
sárgabarack	4
őszibarack	4
görögdinnye	4
ribizli	3
áfonya	3
málna	2
eper	2



Zöldségek tekintetében a magasabb fruktóz-tartalmúkat tartalmazza a táblázat. Egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók.

friss zöldség	fruktóztartalom 100 grammban
fokhagyma	5
torma	3,5
sárgarépa	2,5
édesburgonya	2,5
sütőtök	2,5
fehértarépa	2
fejes káposzta	2
vöröshagyma	2
póréhagyma	2
paradicsom	1,5
zöldpaprika	1,5
padlizsán	1,5

A Tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. július 19.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus