

# Zuckergehalt in Obst (pro 100g)

Zitrone	3 g	Birne	12 g
Karambole / Sternfrucht	4 g	Honigmelone	12 g
Wassermelone	5 g	Nektarine	12 g
Sanddorn	5 g	Pflaumen	12 g
Alle gängigen Beerensorten	5 – 8 g	Ananas	12 g
Grapefruit	6 g	Physalis	13 g
Guave	6 g	Mango	13 g
Quitte	7 g	Feigen, frisch	13 g
Papaya	8 g	Kirschen	13 g
Kiwi	8 g	Maracuja / Passionsfrucht	14 g
Orange	8 g	Kumquat	14 g
Sauerkirschen	9 g	Weintrauben	15 g
Pfirsich	9 g	Mirabellen	16 g
Aprikose	9 g	Litschi	16 g
Pomelo	10 g	Kaki / Persimone / Sharon	17 g
Mandarinen	10 g	Granatapfel	17 g
Apfel	11 g	Aronia Beeren	20 g
		Banane	21 g
		Datteln, frisch	37 g
		Alle Sorten Trockenobst	54 – 75 g