

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Zuckergehalt in Obst

Obst	Zucker (g/100 g)
Avocado	0,6
Limette	1,6
Zitrone	2,5
Cranberries (frisch)	4,3
Himbeeren	4,4
Brombeeren	4,9
Erdbeeren	4,9
Wassermelone	6,2
Schwarze Johannisbeeren	6,7
Grapefruit	7,3
Rote/weiße Johannisbeeren	7,4
Papaya	7,8
Nektarine	7,9
Honigmelone	8,1
Pfirsich	8,4
Sauerkirsche	8,5
Kiwi	9,0
Aprikose	9,2
Orange	9,3
Birne	9,8
Ananas	9,9
Heidelbeeren	9,9
Pflaume	9,9
Apfel	10,4
Mandarine/Tangerine	10,6
Maracuja/Passionsfrucht	11,1
Banane	12,2
Kaki	12,6
Süßkirsche	12,8
Mango	13,6
Granatapfelkerne	13,7
Feige	16,2
Weintrauben	16,8