

## Obsah cukru ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah fruktózy [g / 100g]	Obsah sorbitolu [g / 100g]	Obsah glukózy [g / 100g]	Obsah sacharózy [g / 100g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Angrešt	4	0	3,6	0,86
Artyčok	1,5	0	0,53	0,61
Avokádo	0,06	0	0,02	0,02
Banán	3,6	0	3,8	11
Bílé zelí	1,9	0	1,9	0,33
Borůvky	4,1	0,01	3	0,29
Brambory	0,14	0	0,21	0,28
Brokolice	0,9	0	1	0,48
Broskev	1,2	0,89	1	5,7
Celer	0,61	0	0,61	0,57
Cibule	1,1	0	1,7	0,98
Cizrna	0,43	0	0,64	0,32
Cuketa	0,7	0	0,6	0,33
Čekanka	0,73	0	1,4	0,19
Čekanka listová	0,05	0	0,02	0,22
Červená paprika	3,7	0	2,3	0,06
Červené zelí	1,8	0	1,3	0,35
Čínské zelí	0,43	0	0,42	0,3
Datle	31,3	0	33,6	0,07
Dýně	1,6	0	1,3	0,73
Fenykl	1,1	0	1,3	0,37
Grapefruit / pomelo	2,5	0	2,9	3,5
Hlávkový salát	0,53	0	0,43	0,1
Hrášek	0,25	0	0,37	4,9
Hroznové víno	7,6	0,2	7,3	0,44
Hruška	6,7	2,2	1,7	1,8
Chřest	1,2	0	0,57	0,31
Jablko	5,7	0,51	2	2,5
Jahody	2,3	0,03	2,2	1
Kadeřavá kapusta	0,86	0	0,86	0,6
Kadeřávek	0,73	0	0,61	0,67
Kedlubna	1,1	0	1,3	1,1
Kiwi	4,4	0	4,7	1,3
Květák	0,91	0	1	0,19
Ledový salát	0,63	0	0,63	0,3
Lilek	1,1	0	1,1	0,13
Limetka	0,8	0	0,8	0,3
Maliny	2	0,01	1,7	1
Mandarinka	1,3	0	1,7	7,1
Mangold	0,64	0	1,5	0,29

## Obsah cukru ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah fruktózy [g / 100 g]	Obsah sorbitolu [g / 100 g]	Obsah glukózy [g / 100 g]	Obsah sacharózy [g / 100 g]
Med	37,5	0	33,8	2,3
Meruňka	0,86	0,8	1,7	5,1
Mrkev	1,3	0	1,6	1,7
Nektarinka	1,8	0,09	1,8	8,7
Okurka	0,88	0	0,79	0,09
Ostružiny	1,3	0	1,3	0,07
Papája	0,34	0	1	1
Polníček	0,18	0	0,27	0,25
Pomeranč	2,9	0	2,5	3,8
Pórek	1,2	0	0,9	0,53
Rajčata	1,3	0	1,1	0,1
Rozinky	32,3	0	32,7	1,1
Růžičková kapusta	0,89	0	0,99	1,1
Rybíz	3,8	0	3	0,43
Ředkvičky	0,64	0	1,4	0,11
Sójové klíčky	1,1	0	1,1	2,4
Špenát	0,11	0	0,14	0,22
Švestky	2	3,4	1,4	3,4
Třešeň	6,2	0	6,9	0,2
Višně	4,8	0	5,8	0,46
Vodní meloun	3,9	0	2	2,4
Zelená paprika	1,2	0	1,5	0,12
Zelené fazole	0,56	0	0,43	0,2
Žampiony	0,03	0	0,07	0,02

# FRUCTOSIN®

