

Tabela I. Zawartość fruktozy i glukozy w owocach

Owoce (100g)	Fruktoza (g)	Glukoza (g)
Winogrona	8,2	7,3
Banan dojrzewający	8	4,6
Banan dojrzały	6	6
Jabłko	7	3,4
Gruszka	6,5	3,2
Czarna jagoda	5,8	0,5
Ananas	5	4,7
Wiśnia	4,5	0,1
Porzeczka	4,4	0,4
Śliwka	4	6
Brzoskwinia	4	4
Morele	4	4,8
Truskawki	3,2	0,9
Maliny	3	0,7
Arbuz	2,3	2,7
Pomarańcza	1,8	2,5
Grejpfrut	1,2	2
Żurawina	1,2	0,5
Papaja	0,3	1
Mango	2,7	0,6
Liczi	3,4	5,1
Acerola	1,2	1,2
Rokitnik	2,2	2,5
Rodzynki	30	27,5
Daktyle	31,3	33,6

Tabela II. Zawartość fruktozy i glukozy w warzywach

Warzywa (100g)	Fruktoza (g)	Glukoza (g)
Ziemniaki	0,2	0,1
Szpinak	0,2	0,1
Słodka kukurydza	0,5	0,5
Marchew	0,6	0,6
Rzodkiewka	0,7	0,1
Fasolka szparagowa	1,5	0,1
Ogórek	1,3	0,4
Por	2,2	0,7
Cebula	2	2,3
Dynia	2,2	1
Papryka	2,3	1,9
Marchew gotowana	3,2	2,2
Buraki gotowane	4,2	4,2
Koncentrat pomidorowy (30%)	5,2	0,6
Burak świeży	0,3	0,3
Kalafior	0,9	1
Cukinia	0,7	0,6
Kapusta pekińska	0,4	0,4
Bób	2,1	1,7
Kapusta biała	1,9	1,9

Tabela III. Zawartość fruktozy i glukozy w innych produktach

Produkt (100g)	Fruktoza (g)	Glukoza (g)
Cukier z buraków cukrowych	50	50
Miód pszczeli	41,5	1
Syrop klonowy	11	4
Syrop kukurydziany	0	35
Jogurt owocowy	6,5	4,8
Płatki kukurydziane	4,2	1,2
Kasze	0,9	0,3
Ryż	0,2	0,1
Ketchup	12	10,2

Tabela IV. Produkty wskazane i niewskazane w nietolerancji fruktozy

Produkty wskazane	Produkty niewskazane
liczne gatunki warzyw i grzybów: seler naciowy, rzodkiewka, szpinak, groch, brokuły, kurki, borowiki, pieczarki, skorzonera	warzywa i surówki o dużej zawartości substancji balastowych: kapusta, fasola, czosnek, soczewica
w małych ilościach: owoce o niewielkiej zawartości fruktozy, a bogate w glukozę, np. awokado, papaja, rabarbar	owoce o dużej zawartości fruktozy, ubogie w glukozę: jabłka, gruszki, wiśnie, kiwi, pigwa, suszone owoce (rodzynki, daktyle, figi)
naturalne produkty mleczne (nie w przypadku nietolerancji laktozy): jaja i sery, mleko, twaróg, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko	produkty mleczne wzbogacone owocami i aromatami owocowymi: jogurt owocowy, twaróg owocowy, serwatka owocowa, maślanka owocowa
produkty bogate w węglowodany: makaron, ryż, ziemniaki, kukurydza, kasza gryczana	źle przyswajalne są produkty bogate, oprócz węglowodanów, w substancje balastowe, np. orkisz, proso i płatki owsiane
mięso, ryby i wędliny	marynowane mięso, konserwowe ryby
chleb i bułki: żytnie, pszenne (trzeba uważać na fruktozę w mieszankach piekarskich)	wypieki z miodem i owocami, np. piernik, chleb z rodzynekami
chrupkie pieczywo bez dodatku cukru: słone paluszki, chleb ryżowy, inne słone wypieki	wszystkie rodzaje słodczy: miód, dżem, czekolada, lody itp.
wywar warzywny, jasna octowa esencja, sok cytrynowy (w małych ilościach), świeże przyprawy	Sosy, marynaty i gotowe produkty zawierające cukier owocowy: ketchup, majonez, marynaty do mięs i ryb, gotowe dressingi do sałatek, zup w proszku
cukier gronowy	produkty dla diabetyków i produkty dietetyczne z fruktozą oraz sztuczne słodziki, przede wszystkim z sorbitem
woda mineralna, czarna i zielona herbata, niesłodzona kawa, mleko (nie przy nietolerancji laktozy), soki owocowe rozcieńczane z wodą	soki owocowe i warzywne, lemoniady, napoje typu cola (również light)