

Tabel 1. Suikergehalte van bekende fruit- en groentensoorten (in procenten) [3]

Voedselsoort	hoeveelheid koolhydraten	hoeveelheid suikers	Vrije fructose	Vrije glucose	Sacharose	Verhouding fructose/ glucose	Sacharose als % van totaal aan suikers
Fruit							
Appel	13,8	10,4	5,9	2,4	2,1	2,0	19,9
Abrikoos	11,1	9,2	0,9	2,4	5,9	0,7	63,5
Banaan	22,8	12,2	4,9	5,0	2,4	1,0	20,0
Druiven	18,1	15,5	8,1	7,2	0,2	1,1	1,0
Perzik	9,5	8,4	1,5	2,0	4,8	0,9	56,7
Ananas	13,1	9,9	2,1	1,7	6,0	1,1	60,8
Peer	15,5	9,8	6,2	2,8	0,8	2,1	8,0
Groenten							
Rode biet	9,6	6,8	0,1	0,1	6,5	1,0	96,2
Wortel	9,6	4,7	0,6	0,6	3,6	1,0	70,0
Suikermaïs	19,0	3,2	0,5	0,5	2,1	1,0	64,0
Rode paprika, zoet	6,0	4,2	2,3	1,9	0,0	1,2	0,0
Zoete uien	7,6	5,0	2,0	2,3	0,7	0,9	14,3
Zoete aardappel	20,1	4,2	0,7	1,0	2,5	0,9	60,3
Yam	27,9	0,5	sp	sp	sp	-	sp
Suikerriet		13 - 18	0,2 - 1,0	0,2 - 1,0	11 - 16	1,0	100
Suikerbiet		17 - 18	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	16 - 17	1,0	100

(Alle gegevens zijn in gram suiker etc. per 100 g product. "sp" = sporen.) De verhouding fructose / glucose is berekend door de vrije fructose bij de helft van sacharose op te tellen, delen door totaal de hoeveelheid vrije glucose en de helft van sacharose.