

<b>Alimento</b>	<b>Fruttosio gr/100gr</b>
Miele	40,94
Dattero (medjool)	31,95
Fichi secchi	22,93
Dattero (deglet noor)	19,56
Melassa	12,79
Prugne secche	12,45
Ketchup	9,29
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	9,29
Uva	8,13
Aceto balsamico	7,38
Succo d'uva	7,36
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	7,36
Paprika	6,71
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	6,46
Succo di melagrana	6,37
Pera	6,23
Cola senza caffeina	6,1
Nettare di tamarindo	6,07
Mela	6,03
Nettare di Guanabana	5,94
Mela (con la buccia)	5,9
Crema di pomodoro	5,85
Crema di pomodoro (senza sale)	5,85
Succo di mela	5,73
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	5,73
Kiwi giallo (gold)	5,68
Nettare di guava	5,57
Kaki	5,56
Nettare di mango	5,56
Ciliegia	5,37
Sprite	5,19
Spumante dolce	5,15
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	4,97
Mirtillo	4,97
Banana	4,85
Mela e mirtilli	4,84
Mango	4,68
Kiwi	4,35
Torta di mele (McDonald's)	4,3
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	4,29
Pere e ananas	4,27
Pesche	4,01
Succo d'ananas	3,81
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	3,81
Crateva religiosa (Abiyuch)	3,8
Papaya	3,73
Ginger ale	3,7
Ribes rosso	3,53
Amarena	3,51
Pesche sciroppate	3,45
Anguria	3,36
Powerade al limone-lime	3,22
Prugna	3,07
Hamburger (McDonald's)	2,93
Pane bianco	2,7
Peperoncino jalapeno	2,63
Cheeseburger (McDonald's)	2,59

<b>Alimento</b>	<b>Fruttosio gr/100gr</b>
Fragola	2,44
Panino per hamburger	2,44
Succo d'arancia (conservato)	2,43
Mandarino	2,4
Mora	2,4
Passata di pomodoro	2,38
Passata di pomodoro (senza sale)	2,38
Lampone	2,35
Sugo alla marinara	2,35
Pomodoro in barattolo	2,34
Hamburger	2,29
Peperoni rossi	2,26
Ananas	2,12
Hamburger (Burger King)	2,05
Cipolla dolce	2,02
Pasta al pomodoro	2,02
Cheeseburger	1,98
Pane grattugiato	1,98
Mais dolce	1,94
Melone	1,87
Cheeseburger (Burger King)	1,85
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	1,81
Salsa per spaghetti	1,8
Zenzero	1,78
Big Mac (McDonald's)	1,69
Cipolla essiccata (in polvere)	1,67
Salsa di pomodoro	1,66
Shake al cioccolato (McDonald's)	1,65
Clementina	1,64
Sundae alla fragola (McDonald's)	1,61
Horchata	1,55
Succo di pomodoro	1,54
Pesca	1,53
Pasta al sugo con polpette	1,5
Peperoni verdi bolliti	1,5
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	1,5
Cavolo rosso	1,48
Cavolo	1,45
Fagiolini cotti al microonde	1,45
Cipolle bollite (senza sale)	1,44
Pasta di guava	1,41
Fagiolini	1,39
Pescanoce (nettarina)	1,37
Pomodoro	1,37
Kellogg's Corn Flakes	1,36
Insalata di patate con uova	1,31
Pomodori bolliti	1,31
Cipolla	1,29
Kellogg's frosties	1,23
Pizza	1,2
Cavolo bollito	1,16
Cavolo bollito (senza sale)	1,16
Origano	1,13
Peperone verde	1,12
Cannella	1,11
Zucchero di canna	1,11
Succo di limone	1,1

<b>Alimento</b>	<b>Fruttosio gr/100gr</b>
Chiodi di garofano	1,07
Involtini primavera	1,06
Mais bianco bollito	1,02
Asparagi	1
Lattuga iceberg	1
Zucca invernale	0,99
Panino con pollo (Burger King)	0,98
Cavolfiore	0,97
Zucchine	0,95
Albicocche	0,94
Cavolini di bruxelles	0,93
Cetriolo (con la buccia)	0,87
Broccoli surgelati	0,83
Torta al cioccolato	0,82
Lattuga romana	0,8
Asparagi bolliti	0,79
Asparagi bolliti (senza sale)	0,79
Curry (polvere)	0,79
Mais bollito	0,79
Mais bollito (senza sale)	0,79
Sundae al caramello (McDonald's)	0,78
Basilico essiccato	0,75
Cetriolo	0,75
Broccoli bolliti	0,74
Broccoli bolliti (senza sale)	0,74
Patata dolce	0,7
Shake alla fragola (McDonald's)	0,7
Broccoli italiani	0,68
Sedano bollito	0,66
Sedano bollito (senza sale)	0,66
Mirtillo palustre (cranberry)	0,63
Succo di lime	0,61
Manzo e verdure	0,58
Carote	0,55
Spaghetti con pomodoro e carne	0,54
Biscotti al cacao con crema	0,53
Crocchette di patate (hash browns)	0,52
Lattuga	0,51
Sedano	0,51
Burrito con fagioli e formaggio	0,5
Patate dolci al forno	0,5
Champignon grandi	0,49
Spumante secco	0,47
Teff	0,47
Curcuma	0,45
Lattuga riccia	0,43
Patate dolci bollite	0,43
Prezzemolo essiccato	0,42
Piselli bolliti	0,41
Piselli bolliti (senza sale)	0,41
Piselli freschi	0,39
Fagiolini e patate	0,37
Carote bollite	0,36
Carote bollite (senza sale)	0,36
Kellog's all-bran	0,36
Patate bianche al forno	0,36
Patate al forno	0,34

<b>Alimento</b>	<b>Fruttosio gr/100gr</b>
Patate bianche	0,34
Zuppa di manzo e verdure	0,34
Stufato di manzo in scatola	0,33
Riso con pollo	0,32
Aglione essiccato, in polvere	0,31
Carote surgelate	0,31
Patate rosse	0,31
Aceto di mele	0,3
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,3
Foglie di rapa	0,29
Semi di papavero	0,29
Lattuga rossa	0,28
Lenticchie	0,27
Patate	0,27
Prosciutto e verdure	0,27
Mais sottovuoto	0,25
Mais sottovuoto (senza sale)	0,25
Piselli surgelati	0,25
Purè di patate	0,25
Farro	0,24
Pistacchi	0,24
Pollo e verdure	0,24
Purè di patate (con burro)	0,24
Crackers	0,23
Farina di segale scura	0,23
Mais in scatola	0,23
Mais in scatola (senza sale)	0,23
Patate russet	0,23
Pepe nero	0,23
Riso e tacchino	0,23
Tacchino con verdure	0,23
Pistacchi tostati	0,22
Pistacchi tostati (con sale)	0,22
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,22
Gelato con gocce di cioccolato	0,21
Gombo	0,21
McFlurry (McDonald's)	0,21
Crusca di riso	0,2
Kamut	0,18
Senape (salsa)	0,18
Spinaci surgelati	0,18
Champignon bianchi	0,17
Sardine in salsa di pomodoro	0,17
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,16
Mozzarella	0,15
Pollo impanato e fritto	0,15
Semi di zucca	0,15
Spinaci	0,15
Avocado	0,12
Farina di segale	0,12
Germogli di alfa alfa	0,12
Purè di patate istantaneo	0,12
Pasta	0,11
Segale	0,11
Spaghetti	0,11
Farina di segale chiara	0,09
Mandorle	0,09

