

FRUKTOSERECHNER *mitohnekochen.com

Um den Fruktoserechner nutzen zu können, muss man auf *mitohnekochen.com registriert sein. Zur Ansicht hier ein Screenshot:

Anleitung und Tips zur Anwendung der Fruktoseberechnung

- Alkohol
- Backtriebmittel
- Backzutaten
- Beerenobst
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Eier und Bindemittel
- Gemüse
- Getreide mit Gluten und Produkte
- Gewürze/Würzmittel
- Glutenfreies Getreide und Produkte
- Kohlgemüse
- Kräuter frisch/tiefgefroren
- Nüsse
- Obst
- Pilze
- Salate
- Samen und Kerne
- Soja
- Sprossen
- Stärke
- Süßungsmittel, Schokolade, ...
- Tee, Kaffee
- Wurst
- Zitrusfrüchte
- Zwiebelgewächse
- Öl/Essig

Rezeptname:

Portionen:

Hühnerei frisch gegart g ✗

Weizen Vollkorn gegart g ✗

Zucker weiß g ✗

Zartbitterschokolade g ✗

Gesamtwert pro Rezept

Zucker	
Fructose	0.05 g
Glucose	1.09 g
Saccharose	122.7 g
Fructose:Glucose	1:23.03

Zuckeralkohole

Sorbit	0 g
Mannit	0 g
Xylit	0 g
Summe Zuckeralkohole	0 g

Werte pro Person

Zucker	
Fructose	0.01 g
Glucose	0.27 g
Saccharose	30.67 g

Zuckeralkohole

Sorbit	0 g
Mannit	0 g
Xylit	0 g
Summe Zuckeralkohole	0 g