

ZUCKERLISTE

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage -
Stand Januar 2003

Benutzung der Liste - Sinn und Zweck

Die vorliegende Zuckerliste wurde erstellt, um eine einheitliche Vorgabe für die Gestaltung individueller Zuckertische in den Arbeitskreisen Jugend-zahnpflege und anderer Multiplikatoren zu schaffen.

Die Liste enthält Angaben zu **Milchprodukten, Getränken, Cerealien, Süßigkeiten, süßen Aufstrichen, Gebäck und Ketchup**. Aufgeführt sind:

- Packungsgröße (in g)
- Zuckergehalt in der Packung (in g)
- Stück Würfelzucker in der Packung (1 Stck. \cong 3 g)
- Zuckergehalt in 100 g Produkt (in g)
- Portion (in g)
- Zuckergehalt in einer Portion (in g)
- Stück Würfelzucker in einer Portion (1 Stck. \cong 3 g)

Bei den Berechnungen wurde berücksichtigt, dass 1 Stück Würfelzucker 3 g wiegt.

Es wurde jeweils der **Gesamtzuckergehalt** erfasst, d.h. nicht nur zugesetzter Zucker, sondern auch natürlich enthaltender Zucker wie Fruktose (Fruchtzucker) und Laktose (Milchzucker). Beispiel: Die Angaben zu den Milchprodukten beinhalten auch den Gehalt an Laktose (ein Naturjoghurt enthält 4 g Laktose / 100 g). Der Gesamtzuckergehalt wird angegeben, da alle Zucker bei mangelnder Zahnhygiene Karies verursachen können.

Der Zuckergehalt bei Fruchtnektaren und Fruchtsaftgetränken setzt sich aus natürlichem und zugesetztem Zucker zusammen. Fruchtsäften darf max. 15 Gramm Zucker pro Liter zugesetzt werden. der Hinweis "ohne Zuckerzusatz" bei Fruchtsäften bedeutet, dass lediglich eine Korrektur-zuckerung unterblieb, trotzdem können Fruchtsäfte beachtliche Mengen an Zucker aufweisen. In der Liste ist immer der **Gesamtzuckergehalt** angegeben.

Ausnahmen, bei denen nicht der Gesamtzuckergehalt, sondern abweichend nur der **Gehalt an Saccharose** (Haushaltszucker) aufgeführt wird, sind durch eine **Fußnote**, in diesem Fall eine hochgestellte 1, gekennzeichnet. Bei einigen Produkten wird anstelle des Gesamtzuckergehalts auch zusammengefasst der Gehalt an Saccharose, Fruktose und Laktose genannt - Kennzeichnung: Fußnote mit einer hochgestellten 2:

¹ Gehalt an Saccharose

² Gehalt an Saccharose + Fruktose + Laktose

Beim **Instant-Tee** ist zu beachten, dass der angegebene Gesamtzuckeranteil sich auf die bei der Verpackungs- bzw. Portionsgröße in Klammern genannte Dosierung bezieht (Fußnote³). Lesebeispiel: Zitronentee der Ostrfriesischen Tee Gesellschaft (OTG), der aus 1 l Waller und 100g Instant-Produkt angesetzt wurde, enthält pro Liter 95,5 g Zucker. Analog sind in 100 ml bzw. in 200 ml des fertigen Tees (bei einer Dosierung von 10g des Instant-Produkts auf 100 ml Trinkwasser bzw. 20g/200ml) 9,55g bzw. 19,1g Zucker enthalten. Demzufolge beträgt der Zuckergehalt des Instant-Pulvers 95,5% (aufgeführt in Klammern hinter der Produktbezeichnung), d.h. in 100g des Instant-Pulvers stecken 95,5g Zucker. Je nach Dosierung des Instant-Pulvers kann der Gesamtzuckeranteil des trinkfertigen Produkts stark variieren: Bei einer höheren Dosierung liegt der Gesamtzuckeranteil im trinkfertigen Produkt natürlich oberhalb der in unserer Tabelle genannten Zahlen für die angeführten Dosierungsbeispiele!

Die Daten wurden aus verschiedenen Quellen zusammengetragen. In der Tabelle sind die Quellen von a) bis e) gekennzeichnet:

- a) Herstellerangaben
- b) Angaben aus Heseke, B. u. H.: Nährstoffe in Lebensmitteln: Die große Energie- und Nährwerttabelle. 2. vollständige überarbeitete u. aktualisierte Auflage, Umschau, 1999
- c) Öko-Test-Magazin 07/99 (Ketchup); 09/99 (Soft-Drinks); 10/99 (Coca Cola); 12/99 (Crunchy Müsli), 4/2002 (Kinder-Milchprodukte)
- d) Stiftung Warentest 1992 (Müsli-Riegel), 03/95 (Früchtemüsli, Cornflakes & Co.); 06/96 (Apfelsäfte); 01/97 (Ketchup); 10/97 (Multivitaminsäfte); 08/98 (Schokomüsli; Eistee); 11/98 (Fruchtnektar: Sauerkirsch, Schwarze Johannisbeere); 07/99 (Orangensaft)
- e) Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV): Bundeslebensmittelschlüssel, BLS Version II.3 von Aug. 1999

Bei Benutzung der Listen achten Sie bitte besonders auf die jeweils angegebene Packungsgröße

Die Angaben wurden gegebenenfalls gerundet (z.B. Spalten "Zuckerwürfel"). Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. - Sektion Hessen

Augasse 1 g, 61194 Niddatal

☎ 06034 5455

Fax: 06034 919580

e-mail: dge.hessen@tiscalinnet.de

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)

Rhonestraße 4, 60528 Frankfurt

☎ 069 427275-0

Fax 069 427275-105

Internet: www.hzn.de/lagh

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Milchprodukte spez. F. Kinder							
<i>1) Frischkäse m. Fruchtzubereitung</i>							
Ehrmann Yoginos	500 (4x125g)	88,5	30	17,7 a)	125	22,1	7
Ehrmann Fruttagurt	500 (4x125g)	89,5	30	17,9 a)	125	22,4	7
Ehrmann Monsterbacke	300 (6x50g)	39,9	13	13,3 c)	50	6,7	2
Danone Danonino	250 (6x42g)	33,5	11	13,4 a)	42	5,6	2
Danone FruchtZwerge	300 (6x50g)	45,6	15	15,2 a)	50	7,6	3
Danone FruchtZwerge "weniger süß"	300 (6x50g)	38,4	13	12,8 a)	50	6,4	2
Danone FruchtZwerge Multivitamin	300 (6x50g)	45,6	15	15,2 a)	50	7,6	3
Danone FruchtZwerge Meine Ersten	300 (6x50g)	44,4	15	14,8 a)	50	7,4	3
Danone FruchtZwerge Schulpause	120 (3x40g)	18,3	6	15,2 a)	40	6,1	2
Minimax (Penny)	400 (8x50g)	58,4	19	14,6 c)	50	7,3	2
Nestlé Yoko Fruchtinsel	200 (4x50g)	22,0	7	11,0 a)	50	5,5	2
<i>2) Joghurt mit Fruchtzubereitung</i>							
Bauer Die Schlümpfe	125	18,5	6	14,8 a)	Packung \cong Portion		
Bauer Kinderjoghurt mild	125	17,3	6	13,8 c)	Packung \cong Portion		
Danone FruchtZwerge Drink	200	30,4	10	15,2 a)	100	15,2	5
Danone Joghurt für Kinder	500 (4x125g)	71,5	24	14,3 c)	125	17,9	6
Rhögold Happy Joghurt mit M&M's Minis	120	22,1	7	18,4 c)	Packung \cong Portion		
Michi Müller Bananen Joghurt mit Vita-Balls	125	24,4	8	19,5 a)	125	24,4	8
Michi Müller Himbeer Joghurt mit Vita-Loops	125	25,5	9	20,4 a)	125	25,5	9

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
<i>3) Speisequarkzubereitung</i>							
Ehrmann Früchte Traum	125	21,9	7	17,5 a)	Packung \cong Portion		
Frufoo Kinderquark Himbeer	100	12,1	4	12,1 a)	Packung \cong Portion		
Frufoo Kinderquark Erdbeer	100	12,1	4	12,1 a)	Packung \cong Portion		
Frufoo Kinderquark Banane	100	14,1	5	14,1 c)	Packung \cong Portion		
Frufoo Kinderquark Schokolade	100	15,1	5	15,1 a)	Packung \cong Portion		
<i>4) Dessert auf Milchbasis</i>							
Nestlé Micky Mousse Schoko	100	20,0	7	20,0 a)	Packung \cong Portion		
<i>5) Pudding / Dessert</i>							
Nestlé Doppeldecker Schoko + Vanille	250 (2x125g)	37,5	13	15,0 a)	125	18,8	6
Nestlé Doppeldecker Vanille + Himbeersoße	250 (2x125g)	42,5	14	17,0 a)	125	21,3	7
Zott Monte Schokomahlzeit	250 (4x62,5g)	36,8	12	14,7 c)	62,5	9,1	3
Campus Schominu (Penny)	250 (4x62,5g)	31,5	11	12,6 c)	62,5	7,8	3
Topi Milch- und Haselnuss-Mahlzeit (Aldi Süd)	350 (6x58,3g)	50,4	17	14,4 c)	58,3	8,4	3
"Milchgetränke"							
	in ml			in 100 ml			
<u>Danone</u>							
Actimel Drink Vanille	400 (4x100ml)	64,8	22	16,2 a)	100	16,2	5
Actimel Drink Classic	400 (4x100ml)	53,6	18	13,4 a)	100	13,4	5
<u>Eckes-Granini</u>							
Hohes C + Gutes aus Milch Orange-Tropic	500	49,0	16	9,8 a)	200	19,6	7
Hohes C + Gutes aus Milch Multifrucht	500	49,0	16	9,8 a)	200	19,6	7
Emmi Energy-Milk (Vanille, Schoko, Erdbeer)	330	33,0 - 38,0	11 - 13	10,0 - 11,5 a)	Packung \cong Portion		
Fitty Milchmodergetränk Schoko	250	23,3	8	9,3 a)	Packung \cong Portion		
Fitty Milchmodergetränk Banane	250	24,8	8	9,9 a)	Packung \cong Portion		

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Fitty Milchmischgetränk Vanille	250	23,8	8	9,5 a)	Packung \cong Portion		
Fitty Milchmischgetränk Erdbeer	250	26,8	9	10,7 a)	Packung \cong Portion		
Fitty Fruchtojoghurt	250	38,8	13	15,5 a)	Packung \cong Portion		
Landliebe Kakaomilch	250	21,3	7	8,5 a)	Packung \cong Portion		
<u>Milupa</u>							
Milupino Kindermilch Basis	1000	78,0	26	7,8 a)	200	15,6	5
Milupino Kindermilch Banane	1000	80,0	27	8,0 a)	200	16	5
Milupino Kindermilch Vanille	1000	78,0	26	7,8 a)	200	15,6	5
Milupino Joghurtdrink Erdbeere	1000	120,0	40	12,0 a)	200	24	8
<u>Molkerei Müller</u>							
Michi Müller Vita-Drink Apfel	200	25,2	8	12,6 a)	Packung \cong Portion		
Michi Müller Vita-Drink Orange	200	21,4	7	10,7 a)	Packung \cong Portion		
Michi Müller Vita-Drink Cola Mix	200	26,0	9	13,0 a)	Packung \cong Portion		
Michi Müller Vita-Drink Pfirsich-Früchtete	200	22,6	8	11,3 a)	Packung \cong Portion		
Müllermilch Banane	500	65,5	22	13,1 a)	200	26,2	9
Müllermilch Erdbeer	500	65,5	22	13,1 a)	200	26,2	9
Müllermilch Schoko	500	65,5	22	13,1 a)	200	26,2	9
Multivitamin Buttermilch	500	62,5	21	12,5 a)	200	25	8
Blutorange Drink	500	62,0	21	12,4 a)	200	24,8	8
R'activ Multivitamin Getränk	500	21,0	7	4,2 a)	200	8,4	3
R'activ Orangen-Milch-Getränk	500	14,0	5	2,8 a)	200	5,6	2
R'activ Tropic-Frucht-Getränk	500	20,5	7	4,1 a)	200	8,2	3
<u>Mc Donald's</u>							
Milchshake Erdbeer	240	29,8	10	12,4 a)	Packung \cong Portion		
Milchshake Vanillegeschmack	240	31,9	11	13,3 a)	Packung \cong Portion		
Milchshake Schokogeschmack	240	26,2	9	10,9 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Dickmilch / Fruchtquark							
Dickmilch mit Frucht (3,5% Fett)	500	49,0	16	9,8 b)	150	14,7	5
Dickmilch mit Frucht (1,5% Fett)	500	44,5	15	8,9 b)	150	13,4	5
Landliebe Fruchtquark	200	26,8	9	13,4 a)	Packung \cong Portion		
"Normale" Joghurts							
Joghurt mit Frucht (3,5% Fett)	500	58,5	20	11,7 b)	150	17,6	6
Joghurt mit Frucht (1,5% Fett)	500	48,5	16	9,7 b)	150	14,6	5
Joghurt mit Frucht (0,3% Fett)	500	45,5	15	9,1 b)	150	13,7	5
Joghurt mit Frucht (10% Fett)	500	45,5	15	9,1 b)	150	13,7	5
Emmi Joghurt mit Früchten	250	44,0	15	17,6 a)	125	22	7
Milfina Fruchtjoghurt	150	24,9	8	16,6 a)	Packung \cong Portion		
Andechser Bio-Joghurt							
Andechser Joghurt Mango Vanille	500	67,5	23	13,5 a)	150	20,3	7
Andechser Joghurt Himbeer / Vanille	500	75,0	25	15,0 a)	150	22,5	8
Andechser Joghurt mild Heidelbeere	500	71,0	24	14,2 a)	150	21,3	7
Andechser Joghurt Erdbeere	150	21,3	7		Packung \cong Portion		
Andechser Joghurt, konventionell							
Andechser Joghurt Kirsche	150	22,2	7	14,8 a)	Packung \cong Portion		
Andechser Joghurt Erdbeere	150	22,2	7	14,8 a)	Packung \cong Portion		
Danone							
Danone natur	125	6,1	2	4,9 a)	Packung \cong Portion		
Actimel Joghurt "Classic"	150	15,3	5	10,2 a)	Packung \cong Portion		
Actimel Joghurt "Erdbeere"	150	18,8	6	12,5 a)	Packung \cong Portion		
Vanille Montagna Äpfel	125	19,0	6	15,2 a)	Packung \cong Portion		
Vanille Avelino Pfirsich / Melba	125	17,4	6	13,9 a)	Packung \cong Portion		
Vanille Schwarzbergkirschen	125	17,0	6	13,6 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Campina							
Landliebe Joghurt mit Früchten	150	21,8	7	14,5 a)	Packung \cong Portion		
Landliebe Joghurt mit Schoko	150	26,7	9	17,8 a)	Packung \cong Portion		
Landliebe Joghurt mit Vanille	150	21,5	7	14,3 a)	Packung \cong Portion		
Landliebe Joghurt mit Haselnuss	150	22,1	7	14,7 a)	Packung \cong Portion		
Landliebe Joghurt mit Mokka	150	24,0	8	16,0 a)	Packung \cong Portion		
Ehrmann							
Almighurt Frucht	150	27,0	9	18,0 a)	Packung \cong Portion		
Almighurt Haselnuss	150	26,0	9	17,3 a)	Packung \cong Portion		
Almighurt Mokka	150	29,7	10	19,8 a)	Packung \cong Portion		
Almighurt Schoko	150	31,1	10	20,7 a)	Packung \cong Portion		
Almighurt Vanille	150	28,1	9	18,7 a)	Packung \cong Portion		
Alpenmädel	250	37,5	13	15,0 a)	125	18,8	6
Molkerei Müller							
Müller Joghurt extra leicht Ananas / Pfirsich	200	15,6	5	7,8 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Banane	200	16,4	5	8,2 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Erdbeer	200	16,2	5	8,1 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Haselnuss	200	12,8	4	6,4 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Heidelbeere	200	15,6	5	7,8 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Kirsch	200	16,2	5	8,1 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Mandarine / Orange	200	15,6	5	7,8 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Pfirsich / Maracuja	200	15,6	5	7,8 a)	Packung \cong Portion		
Müller Joghurt extra leicht Vanille	200	15,0	5	7,5 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt pur	175	19,8	7	11,3 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt Brombeer / Himbeer	175	26,3	9	15,0 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt Erdbeer	175	29,9	10	17,1 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt Fruchtsalat	175	22,2	7	12,7 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt Heidelbeere	175	27,1	9	15,5 a)	Packung \cong Portion		
Schlemmerjoghurt Kirsch	175	27,1	9	15,5 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Schlemmerjoghurt Pfirsich / Aprikose	175	26,3	9	15,0 a)	Packung \cong Portion		
Diät-Milchprodukte							
Natreen Dicke Milch + Frucht	150	9,0	3	6,0 a)	Packung \cong Portion		
Natreen Quark Traum	200	16,0	5	8,0 a)	Packung \cong Portion		
Dany Sahne Diät Schoko	175	9,1	3	5,2 a)	Packung \cong Portion		
Danone & Frucht Diät Schwarzkirsche	125	8,3	3	6,6 a)	Packung \cong Portion		
Andechser Diät Fruchtjoghurt konventionell (1,5% Fett), Kirsche, Himbeer, Pfirsich, Maracuja, Erdbeere	150	12,0	4	8,0 a)	Packung \cong Portion		
Süßspeisen / Dessert / Pudding							
Götterspeise	-	-	-	21,0 b)	150	31,5	11
Grießpudding	-	-	-	2,1 b)	150	3,2	1
Karamelpudding	-	-	-	7,4 b)	150	11,1	4
Schokoladenpudding	-	-	-	12,0 b)	150	18	6
Vanillepudding	-	-	-	11,0 b)	150	16,5	6
Milchreis mit Zucker / Zimt	-	-	-	4,4 b)	150	6,6	2
Mousse au chocolat	-	-	-	48,3 b)	150	72,5	24
Rote Grütze	-	-	-	20,0 b)	150	30	10
Puddis, Creme Vanille	500	81,0	27	16,2 a)	150	24,3	8
Puddis, Creme Schoko	500	77,5	26	15,5 a)	150	23,3	8
Puddis, Creme Karamel	500	92,0	31	18,4 a)	150	27,6	9
Dany Sahne Schoko	175	24,9	8	14,2 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Trinkfrühstück	(in g)						
Nöm Quick Fit	500	69,0	23	13,8 a)	150	20,7	7
Schwartau Früchtefrühstück Apfel-Karotte-Orange mit ACE	750	90,0	30	12,0 a)	250	30	10
Schwartau Früchtefrühstück Erdbeer-Orange	750	82,5	28	11,0 a)	250	27,5	9
Schwartau Früchtefrühstück Orange-Banane	750	90,0	30	12,0 a)	250	30	10
Fruchtsäfte, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke	(in ml)						
<i>1a) Apfelsaft</i>							
Albi Unser Bester, klarer Apfelsaft	1000	101,0	34	10,1 d)	200	20,2	7
Aldi Rio d'oro, klarer Apfelsaft	750	67,5	22,5	9,0 d)	200	18,0	6
Aldi Fruchtoase, naturtrüber Apfelsaft	750	82,5	28	11,0 d)	200	22,0	7
Amecke's Vollfrucht, klarer Apfelsaft	750	80,3	27	10,7 d)	200	21,4	7
Amecke's + Frucht, Apfel-Calciumsaft	750	68,3	23	9,1 d)	200	18,2	6
Bauer, klarer Apfelsaft	1000	105,0	35	10,5 d)	200	21,0	7
Bauer Bio-Apfelsaft, naturtrüb	1000	113,0	38	11,3 d)	200	22,6	8
Becker's Bester, klarer Apfelsaft	1000	102,0	34	10,2 d)	200	20,4	7
Becker's Bester, naturtrüber Apfelsaft	1000	107,0	36	10,7 d)	200	21,4	7
Dr. Koch's Apfelsaft, naturtrüb	750	81,8	27	10,9 d)	200	21,8	7
Dr. Siemer Gold, klarer Apfelsaft	1000	100,0	33	10,0 d)	200	20,0	7
Eden, naturtrüber Apfelsaft	750	82,5	28	11,0 d)	200	22,0	7
Goldhand Tipp, klarer Apfelsaft	750	73,5	25	9,8 d)	200	19,6	7
Hohes C Apfel naturtrüb	750	82,5	28	11,0 a)	200	22,0	7
Klindworth, klarer Apfelsaft	1000	105,0	35	10,45 d)	200	21,0	7
Lidl Sole Vita, klarer Apfelsaft	1000	98,0	33	9,8 d)	200	19,6	7
Lidl Sole Vita, naturtrüber Apfelsaft	1000	103,0	34	10,3 d)	200	20,6	7
Lindavia, klarer Apfelsaft	1000	103,0	34	10,3 d)	200	20,6	7
Lindavia Bio-Apfelsaft, naturtrüb	1000	109,0	36	10,9 d)	200	21,8	7
Merziger, klarer Apfelsaft	1000	99,0	33	9,9 d)	200	19,8	7

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Norma Pom, klarer Apfelsaft	1000	98,0	33	9,8 d)	200	19,6	7
Possmann Landappel, klar	1000	111,0	37	11,1 d)	200	22,2	7
Rabenhorst Bio-Apfel, naturtrüb	750	84,8	28	11,3 d)	200	22,6	8
Rapp's Apfelsaft, klar	1000	105,0	35	10,5 a)	200	21	7
Rapp's Apfelsaft, naturtrüb	1000	105,0	35	10,5 a)	200	21	7
Rewe Paradiso, klarer Apfelsaft	1000	97,0	32	9,7 d)	200	19,4	7
Rewe Summerhill, klarer Apfelsaft	1000	92,0	31	9,2 d)	200	18,4	6
Röthaer Trink das, klarer Apfelsaft	1000	99,0	33	9,9 d)	200	19,8	7
Schloß Veldenz, klarer Apfelsaft	1000	102,0	34	10,2 d)	200	20,4	7
Schloß Veldenz, Apfelsaft Naturtrüb	1000	105,0	35	10,5 d)	200	21,0	7
Spar, klarer Apfelsaft	1000	115,0	38	11,5 d)	200	23,0	8
Tengelmann Plus, klarer Apfelsaft	1000	97,0	32	9,7 d)	200	19,4	7
Tengelmann Naturkind, naturtrüb	750	76,5	26	10,2 d)	200	20,4	7
Vaihinger, klarer Apfelsaft	1000	100,0	33	10,0 d)	200	20,0	7
Voelkel Demeter, Apfelsaft naturtrüb	1000	109,0	36	10,9 d)	200	21,8	7
Wesergold, klarer Apfelsaft	1000	102,0	34	10,2 d)	200	20,4	7
<i>1b) Klare Baby-Apfelsäfte</i>							
Alete Milder Apfelsaft	500	51,5	17	10,3 d)	100	10,3	3
Hipp Milder Apfelsaft	500	51,5	17	10,3 d)	100	10,3	3
Kinella Milder Apfelsaft	500	54,5	18	10,9 d)	100	10,9	4
<i>2) Orangensaft</i>							
Albi Unser Bester Apfelsinensaft	1000	91,0	30	9,1 d)	200	18,2	6
Aldi Fruchtoase Apfelsinensaft mit Fruchtfleisch	750	68,3	23	9,1 d)	200	18,2	6
Aldi / Goldhorn Apfelsinensaft	1000	88,0	29	8,8 d)	200	17,6	6
Aldi Rio d'oro Orangensaft	1500	136,5	46	9,1 d)	200	18,2	6
Becker's Bester Orangensaft	1000	87,0	29	8,7 d)	200	17,4	6
Dittmeyer's Valensina Apfelsine	1000	89,0	30	8,9 d)	200	17,8	6
Granini Trinkgenuß Orange	750	66,8	22	8,9 d)	200	17,8	6
Hohes C Orangensaft	750	71,3	24	9,5 d)	200	19,0	6
Hohes C Orangensaft mit Fruchtfleisch	750	67,5	23	9,0 a)	200	18,0	6
Hohes C Orangensaft mit Calcium	750	67,5	23	9,0 a)	200	18,0	6

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Jufri (Juppy) Orangensaft	1000	87,0	29	8,7 d)	200	17,4	6
Klindworth Orangensaft	1000	94,0	31	9,4 d)	200	18,8	6
Krings Classic Orangensaft	1000	85,0	28	8,5 d)	200	17,0	6
Lidl Sole Vita Orangensaft	1500	135,0	45	9,0 d)	200	18,0	6
Niehoff's Orangensaft	1000	91,0	30	9,1 d)	200	18,2	6
Norma Trimm Star Orangensaft	1000	87,0	29	8,7 d)	200	17,4	6
Penny Summerhill Orangensaft	1000	85,0	28	8,5 d)	200	17,0	6
Rabenhorst Orangensaft mit Fruchtfleisch	750	74,3	25	9,9 d)	200	19,8	7
Rapp's Orangensaft	1000	90,0	30	9 a)	200	18,0	6
Rio Bravo Apfelsine mit Fruchtfleisch	750	64,5	22	8,6 d)	200	17,2	6
Tip Apfelsinensaft	1000	87,0	29	8,7 d)	200	17,4	6
Tropicana Pure Premium Orangensaft	1000	93,0	31	9,3 d)	200	18,6	6
Vaihinger Orangensaft mit Fruchtfleisch	750	67,5	23	9 d)	200	18,0	6
Voelkel Demeter Orangen-Saft mit Fruchtfleisch	1000	95,0	32	9,5 d)	200	19,0	6
Wesergold Orangensaft	1000	87,0	29	8,7 d)	200	17,4	6
Zuegg Skipper Orange	750	67,5	23	9 d)	200	18,0	6
<i>3) Multivitamin- / Mehrfruchtsäfte</i>							
Dr. Koch's Trink 10 Multivitamin	750	88,5	30	11,8 d)	200	23,6	8
Emig Multivitamin 12-Fruchtsaft	750	78,8	26	10,5 d)	200	21,0	7
Golden Sonny Multivitaminsaft 12-Frucht	750	81,0	27	10,8 d)	200	21,6	7
Hohes C Multivitamin	750	67,5	23	9 a)	200	18,0	6
Krings Multivitamin Mehrfruchtsaft	750	84,0	28	11,2 d)	200	22,4	8
Lidl VitaFit Multivitamin 12-Fruchtsaft	750	72,8	24	9,7 d)	200	19,4	6
Multi 12 Gold-Früchte Multivitaminsaft	750	86,3	29	11,5 d)	200	23,0	8
Norma / Yuma Multivitamin-12-Fruchtsaft	750	75,0	25	10 d)	200	20,0	7
Penny / Paradiso Multivitamin- 12-Fruchtsaft	1000	106,0	35	10,6 d)	200	21,2	7
Rabenhorst 11 plus 1 Multivitaminsaft	750	77,3	26	10,3 d)	200	20,6	7
Rapp's Multi-Vitamin-Saft	1000	122,3	41	12,2 a)	200	24,5	8

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Spar Multivitamin 10-Fruchtsaft	750	78,0	26	10,4 d)	200	20,8	7
Tengelmann Multivitamin Mehrfruchtsaft	750	84,0	28	11,2 d)	200	22,4	8
Vaihinger Multivitamin 10-Fruchtsaft	750	84,0	28	11,2 d)	200	22,4	8
Valensina Mehrfrucht Multivitaminsaft	1000	103,0	34	10,3 d)	200	20,6	7
Wesergarten Multivitaminsaft für Kinder	250	23,8	8	9,5 d)	Packung \cong Portion		
Wesergold Multi-Vitamin-12-Fruchtsaft	750	69,8	23	9,3 d)	200	18,6	6
<i>4) Sauerkirschnektar</i>							
Albi Gold Kirsche, Sauerkirsch-Nektar	750	84,0	28	11,2 d)	200	22,4	8
Bauer Sauerkirsch-Nektar	1000	120,0	40	12 d)	200	24,0	8
Dr. Siemer Sauerkirsch-Nektar	750	93,8	31	12,5 d)	200	25,0	8
Lindavia Sauerkirschnektar	1000	117,0	39	11,7 d)	200	23,4	8
Merziger Sauerkirsch-Nektar	1000	110,0	37	11 d)	200	22,0	7
Rabenhorst Edelkirsche	750	103,5	35	13,8 d)	200	27,6	9
Rabenhorst Diät-Kirsch-Nektar (mit Süßstoff)	750	33,0	11	4,4 d)	200	8,8	3
Schloß Veldenz Sauerkirsch-Nektar	1000	118,0	39	11,8 d)	200	23,6	8
Spar Sauerkirsch-Nektar	1000	115,0	38	11,5 d)	200	23,0	8
Vaihinger Sauerkirsch-Nektar	750	92,3	31	12,3 d)	200	24,6	8
<i>5) Schwarzer Johannisbeernektar</i>							
Albi Gold Cassis Johannisbeer-Nektar	750	99,0	33	13,2 d)	200	26,4	9
Becker's Bester Schwarzer Johannisbeer Saft	1000	135,0	45	13,5 d)	200	27,0	9
Dr. Siemer Gold Schw. Johannisb.	1000	121,0	40	12,1 d)	200	24,2	8
Emig Schw. Johannisbeer-Nektar	1000	127,0	42	12,7 d)	200	25,4	9
Krings Classic Schw. Johannisb.-Saft	1000	133,0	44	13,3 d)	200	26,6	9
Lidl Sole Vita Schw. Johannisb.	750	91,5	31	12,2 d)	200	24,4	8
Lindavia Schw. Johannisb.-Nektar	1000	128,0	43	12,8 d)	200	25,6	9
Penny Paradiso Schw. Johannisb.	1000	132,0	44	13,2 d)	200	26,4	9
Plus Schw. Johannisbeer-Nektar	1000	133,0	44	13,3 d)	200	26,6	9
Rabenhorst Schwarze Johannisbeere	750	111,0	37	14,8 d)	200	29,6	10
Rabenhorst Diät-Schw.-Johannisbeere (mit Süßstoff)	750	16,5	6	2,2 d)	200	4,4	2

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Rottaler Schw. Johannisb.-Nektar	750	97,5	33	13 d)	200	26,0	9
Tengelmann Naturkind Johannisb.-Nektar	750	118,5	40	15,8 d)	200	31,6	11
Vaihinger Schw. Johannisbeer-Nektar	750	100,5	34	13,4 d)	200	26,8	9
<i>6) Verschiedenes</i>							
<i>Säfte</i>							
Rapp's Ananassaft	1000	115,0	38	11,5 a)	200	23,0	8
Grapefruitsaft	1000	100,0	33	10 b)	200	20,0	7
Sauerkirschsaft	700	82,6	28	11,8 b)	200	23,6	8
Traubensaft	700	115,5	39	16,5 b)	200	33,0	11
<i>Nektare</i>							
Aprikosennektar	1000	143,0	48	14,3 b)	200	28,6	10
Multi-Vitamin-Nektar	1000	105,0	35	10,5 b)	200	21,0	7
Dittmeyer's Punica Multivitamin-Nektar	1000	46,0	15	4,6 a)	200	9,2	3
Orangennektar	1000	100,0	33	10 b)	200	20,0	7
Dittmeyer's Punica Orange Nektar	1000	105,0	35	10,5 a)	200	21,0	7
Fruchtsaftgetränke							
Apfelfruchtsaftgetränk	1000	105,0	35	10,5 b)	200	21,0	7
Zitronenfruchtsaftgetränk (z.B. Capri Sonne)	-	-	-	12,7 b)	200	25,4	9
Gemüsesäfte	(in ml)						
Granini Gute Ernte Gemüse-Mix	500	12,5	4	2,5 a)	200	5,0	2
Grünland Gemüsesaft	500	22,5	8	4,5 a)	200	9,0	3
Möhrensaft (ohne Zuckerzusatz)	750	41,3	14	5,5 b)	200	11,0	4
Granini Gute Ernte Karotte	500	34,0	11	6,8 a)	200	13,6	5
Tomatensaft (ohne Zuckerzusatz)	750	21,0	7	2,8 b)	200	5,6	2
Granini Gute Ernte Tomate	500	13,0	4	2,6 a)	200	5,2	2
Grünland Tomatensaft	500	14,5	5	2,9 a)	200	5,8	2
Erfrischungsgetränke	(in ml)						

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Arizona Strawberry, Banana, Colada Cocktail (N.R. GY)	-	-	-	13,8 c)	200	27,6	9
Blue Sky Soda, Lemon Lime (American Taste)	-	-	-	9,9 c)	200	19,8	7
Canadian Splash, Mixed Berry Fruits (Vancol Canadian Industries)	-	-	-	9,1 c)	200	18,2	6
Canna Cola - The Hemp Collection (Dupetit)	-	-	-	6,7 c)	200	13,4	4
Dr. Pepper (Vrumona)	-	-	-	10,4 c)	200	20,8	7
Erektus-Guarana Energy Drink (Pinelli)	-	-	-	7,8 c)	200	15,6	5
Frutástica, Frutas Exóticas (Trendworx)	-	-	-	12,1 c)	200	24,2	8
Kicos (Artus Mineralquellen)	-	-	-	9 c)	200	18,0	6
Orbitz Blueberry (Clearly Canadian Beverage)	-	-	-	8,7 c)	200	17,4	6
Stars & Stripes Mountain Stars, koffeinh. Zitronenb. (Taste America)	-	-	-	13,2 c)	200	26,4	9
Stars & Stripes Vanilla Cream (Taste America)	-	-	-	12,7 c)	200	25,4	8
Tango Blackcurrant 49p (Britvic Soft Drinks)	-	-	-	5,1 c)	200	10,2	3
Trink Bärli Himbeer Limo mit Vitamin C (J. Ellersdorfer)	-	-	-	10 c)	200	20,0	7
Coca Cola	1500	157,5	53	10,5 c)	200	21,0	7
Colagetränk	330	36,3	12	11 b)	Packung \cong Portion		
Colagetränk light	330	1,7	1	0,5 b)	Packung \cong Portion		
Limonade mit Fruchtsäften	750	90,0	30	12 e)	200	24,0	8
Orangenlimonade light	330	4,0	1	1,2 b)	Packung \cong Portion		
Eistee / Getränke auf Teebasis							
1) <i>Trinkfertige Produkte</i>	in ml			in 100 ml			
Aldi Eistee Zitrone	1500	123,0	41	8,18 d)	200	16,4	6

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Aldi Westcliff Eistee Zitrone	1500	124,5	42	8,29 d)	200	16,6	6
Dittmeyer's Punica Tea & Fruit Exotic	1000	38,0	13	3,8 a)	200	7,6	3
Hohes C + Früchtetee Orange-Mandarine	1500	112,5	38	7,5 a)	200	15,0	5
Hohes C + Früchtetee Rote Früchte	1500	124,5	42	8,3 a)	200	16,6	6
Goldquell Eistee Zitrone (mit Süßstoff)	1500	16,5	6	1,1 a)	200	2,2	1
Goldquell Eistee Pfirsich (mit Süßstoff)	1500	16,5	6	1,1 a)	200	2,2	1
Krings Eistee Zitrone	1000	86,7	29	8,67 d)	200	17,3	6
Lidl Solevita Eis-Tee Zitrone	2000	140,4	46,8	7,02 d)	200	14,0	5
Lipton Ice Tea Lemon	1000	71,7	24	7,17 d)	200	14,3	5
Liptonice Eis-Tee Zitrone	330	28,1	9	8,5 d)	Packung \cong Portion		
Liptonice light Zitrone (mit Süßstoff)	330	0,4	0	0,11 d)	Packung \cong Portion		
Natreen Eistee Zitrone (mit Süßstoff)	1000	26,5	9	2,65 d)	200	5,3	2
Nestea Eistee Zitrone	330	24,8	8	7,51 d)	Packung \cong Portion		
Nestea Cool Eistee Zitrone	1000	80,1	27	8,01 d)	200	16,0	5
Norma Cornwall Eistee Zitrone	1500	117,0	39	7,8 d)	200	15,6	5
Norma Golden Day Break Eistee Pfirsich	1500	123,0	41	8,2 a)	200	16,4	5
Norma Golden Day Break Eistee Zitrone	1500	122,3	41	8,2 a)	200	16,4	5
Penny Comet Ice Tea Zitrone	1500	113,0	38	7,53 d)	200	15,1	5
Pfanner Eistee Lemon	1000	72,5	24	7,25 d)	200	14,5	5
Plus Eistee Zitrone	1000	86,7	29	8,67 d)	200	17,3	6
Rauch Eistee Zitrone	1000	80,0	27	8 d)	200	16,0	5
Rötha Eistee Zitrone (mit Süßstoff)	1000	38,7	13	3,87 d)	200	7,7	3
Tip Eistee Zitrone	1000	88,0	29	8,8 d)	200	17,6	6
Trendic Eistee Zitrone	2000	168,6	56	8,43 d)	200	16,9	6
Spar Eistee Zitrone	1500	18,0	6	1,21 d)	200	2,4	1
Spar Früchteteegetränk Exotic	1000	11,0	4	1,1 a)	200	2,2	1
Teekanne Eistee Classic	330	23,8	8	7,2 a)	Packung \cong Portion		
Teekanne Eistee Peach	330	25,4	8	7,7 a)	Packung \cong Portion		
2) Instant-Tee ³				in 100 ml³			

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Calypso Instant-Eistee Zitrone (92%)	1000 (100g)	92,0	31	9,2 d)	200 (20g)	18,4	6
Krüger Instant-Eistee Zitrone ³ (95%)	1000 (100g)	95,0	32	9,5 a)	200 (20g)	19,0	6
Krüger Instant-Eistee Pfirsich (93%)	1000 (100g)	93,0	31	9,3 a)	200 (20g)	18,6	6
Lipton Ice Tea Instant Zitrone (88,7%)	1000 (100g)	88,7	30	8,87 d)	200 (20g)	17,7	6
Tip Ice Tea Instant-P. Zitrone (96,1%)	1000 (100g)	96,1	32	9,61 d)	200 (20g)	19,2	6
Ostfries. Tee G. (Milford, Meßmer)							
Ice Tea Zitrone (93,7%)	1000 (100g)	93,7	31	9,37 a)	200 (20g)	18,7	6
Ice Tea Pfirsich (95,7%)	1000 (100g)	95,7	32	9,57 a)	200 (20g)	19,1	6
Ice Tea Orange (94,7%)	1000 (100g)	94,7	32	9,47 a)	200 (20g)	18,9	6
Ice Tea Guave-Grapefruit (94,8%)	1000 (100g)	94,8	32	9,48 a)	200 (20g)	19,0	6
Ice Tea Lychee-Zitrone (95%)	1000 (100g)	95,0	32	9,5 a)	200 (20g)	19,0	6
Milford Apfeltee (95,5%)	1000 (100g)	95,5	32	9,55 a)	200 (20g)	19,1	6
Früchtetee (93,8%)	1000 (80g)	75,0	25	7,5 a)	200 (16g)	15,0	5
Pfirsichtee (95,6%)	1000 (80g)	76,5	26	7,65 a)	200 (16g)	15,3	5
Zitronentee (95,5%)	1000 (100g)	95,5	32	9,55 a)	200 (20g)	19,1	6
Heiß Tea Apfel-Zimt (94,9%)	1000 (100g)	94,9	32	9,49 a)	200 (20g)	19,0	6
Cerealien / Flakes							
Alnatura Cornflakes	375	22,5	8	6 a)	30	1,8	1
Alnatura Dinkel Pops	200	50,4	17	25,2 a)	30	7,6	3
Brüggen Swietwiet Weizenpops	375	126,0	42	33,6 d)	30	10,1	3
Dr. Oetker Vitalis Knusper Grains	750	204,0	68	27,2 a)	30	8,2	3
Dr. Oetker Vitalis Knusper Honeys	750	199,5	67	26,6 a)	30	8,0	3
Dr. Oetker Vitalis Knusperkissen Schoko	500	121,5	41	24,3 a)	30	7,3	2
Dr. Oetker Vitalis Knusperkissen Vanille	500	105,0	35	21 a)	30	6,3	2
Dr. Ritter Bio-Apfel-Haferkleie plus Knusperflakes	250	42,8	14	17,1 a)	30	5,1	2
Dr. Ritter Prebiotische Weizen-Crispies aktiv	200	4,0	1	2 a)	30	0,6	0
Evers Choco Balls	375	120,8	40	32,2 a)	30	9,7	3
Evers Cornflakes	375	11,3	4	3 a)	30	1,0	0
Evers Honey-Flakes	375	93,8	31	25 a)	30	7,5	3
Evers Sweet Wheat	375	119,6	40	31,9 a)	30	9,6	3

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Hensel Vollkorn Bio Dinkel Flakes	250	5,0	2	2 a)	30	0,6	0
Hensel Bio Dinkel Ringli	250	37,5	13	15 a)	30	4,5	2
Kellogg's All-Bran Plus	375	75,0	25	20,0 ¹ a)	30	6,0	2
Kellogg's Cornflakes	500	45,5	15	9,1 ¹ a)	30	2,7	1
	375	32,3	11				
Kellogg's Cornflakes Mehrkorn + Früchte	375	75,0	25	20,0 ¹ a)	30	6,0	2
Kellogg's Cornflakes Vollkorn	375	82,5	28	22,0 ¹ a)	30	6,6	2
Kellogg's Cornflakes Vollkorn + Frucht	375	82,5	28	22,0 ¹ a)	30	6,6	2
Kellogg's Choco Krispies	375	143,0	48	38,1 ¹ a)	30	11,4	4
Kellogg's Chocos	375	135,0	45	36,0 ¹ a)	30	10,8	4
Kellogg's Chombos	500	170,0	57	34,0 ¹ a)	30	10,2	3
Kellogg's Crunchy Nut Cornflakes	600	210,0	70	35,0 ¹ a)	30	10,5	4
Kellogg's Frosties	600	234,0	78	39,0 ¹ a)	30	12,0	4
Kellogg's Frosties, Caramel	375	150,0	50	40,0 ¹ a)	30	12,0	4
Kellogg's Frosties, Crrunchy Choco	375	250,0	50	40,0 ¹ a)	30	12,0	4
Kellogg's Frosties, Zimt	375	138,8	46	37,0 ¹ a)	30	11,0	4
Kellogg's Froot Loops	375	142,5	58	38,0 ¹ a)	30	11,4	4
Kellogg's Honey Loops	500	175,0	46	35,0 ¹ a)	30	10,5	4
Kellogg's Rice Krispies	375	37,5	13	10,0 ¹ a)	30	3,0	1
Kellogg's Smacks	600	258,0	86	43,0 ¹ a)	30	12,9	4
Kellogg's Choco Smacks	375	120,0	59	32,0 ¹ a)	30	9,6	3
Kellogg's Toppas	375	52,5	18	14,0 ¹ a)	30	4,2	1
Kellogg's Toppas Choco	375	93,7	31	25,0 ¹ a)	30	7,5	3
Kellogg's Toppas Traube	375	52,5	18	14,0 ¹ a)	30	4,2	1
Kellogg's Winni Puh	350	147,0	49	42,0 ¹ a)	30	12,6	4
Kellogg's Special K	375	63,8	21	17,0 ¹ a)	30	5,1	2
Lidl Little Man Golden Ball	375	162,0	54	43,2 d)	30	13,0	4
Nestlé Clusters	375	89,3	30	23,8 d)	30	7,1	2
Nestlé Nesquick Knusperfrühstück	375	145,9	49	38,9 d)	30	11,7	4
Nestlé Trio	375	139,5	47	37,2 d)	30	11,2	4

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Penny Granola Bee Pops	500	204,0	68	30,8 d)	30	12,2	4
Schneekoppe Vita Flakes	375	11,3	4	3,0 a)	30	0,9	0
Crunchy (Knusper) Müsli							
Aldi (Süd) Brügggen Knusperone Knusper-Müsli				31,5 c)	50	15,8	5
Alnatura Apfel Zimt Crunchy	375	54,8	18	14,6 a)	50	7,3	2
Allos Knusperfrühstück Basic	500	60,0	20	12,0 a)	50	6,0	2
Allos Knusperfrühstück Früchte	500	66,0	22	13,2 a)	50	6,6	2
Allos Knusperfrühstück Schoko	500	69,5	23	13,9 a)	50	7,0	2
Allos Quinoa Knusperfrühstück	500	104,5	35	20,9 a)	50	10,5	3
Alpen Nutty Crunch (K.H. Wilms)				19,0 c)	50	9,5	3
Barnhouse Erdbeer Krunchy	375	60,0	20	16,0 a)	50	8,0	3
Barnhouse Honig Krunchy	375	57,4	19	15,3 c)	50	7,7	3
Barnhouse Schoko Krunchy	375	71,0	24	18,9 a)	50	9,5	3
Bio-Familia Knusper Crunch				21,5 c)	50	10,8	4
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli	750	182,3	61	24,3 a)	50	12,2	4
Granovita Vollkorn-Knusper Amaranth	500	51,0	17	10,2 a)	50	5,1	2
Granovita Vollkorn-Mais-Knusperflocken	500	8,5	3	1,7 a)	50	0,9	0
Granovita Vollkorn-Knusper Nuß-Mandel	500	101,5	34	20,3 a)	50	10,2	3
Granovita Vollkorn-Knusper ohne Rosinen	500	100,0	33	20,0 a)	50	10,0	3
Granovita Vollkorn-Knusper Schoko-Banane	500	102,5	34	20,5 a)	50	10,3	3
Grünes Land Honig Crunchy				13,8 c)	50	6,9	2
Gut & Gerne Crunchy-Honig-Müsli (Bio-Zentr.)	500	59,0	20	11,8 c)	50	5,9	2
Hanf Knusper-Müsli mit Früchten (Davert M.)				9,8 c)	50	4,9	2
Honig Crunchy (Bergquell Naturhöfe)				15,9 c)	50	8,0	3
Kellogg's Crunchy Müsli Frucht	500	130,0	43	26,0 ¹ a)	50	13,0	4
Kellogg's Crunchy Müsli Schoko	500	105,0	35	21,0 ¹ a)	50	10,5	4
Knüsperli Apfel-Zimt Knusper-Müsli (Bioquelle)				22,5 c)	50	11,3	4
Köln Knusprige Haferfleks	750	143,3	48	19,1 a)	50	9,6	3
Köln Knusper Müsli Apfel-Zimt	750	176,3	59	23,5 a)	50	11,7	4
Lidl Little Man Knusper-Müsli				27,1 c)	50	13,6	5

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Master Product Knusper-Müsli (Hamburger Warenkontor)				27,3 c)	50	13,7	5
Penny Granola Knusper Müsli				25,5 c)	50	12,8	4
Rapunzel Knusper Müsli				12,6 c)	50	6,3	2
Schneekoppe Knusper-Haferfleks, probiotisch	375	47,3	16	12,6 c)	50	6,3	2
Seitenbacher Müsli mit Honig geröstet	375	55,9	19	14,9 c)	50	7,5	2
Tengelmann Naturkind Honig-Knusper-Müsli				24,1 c)	50	12,1	4
The Original Crunchy (Jordans)				22,4 c)	50	11,2	4
Müsi / Früchtemüsi							
Aldi FB-Vertrieb Vollkorn-Früchte-Müsli	1000	216,0	72	21,6 d)	50	10,8	4
Aldi Gletscherkrone Vollkorn-Früchte-Müsli	1000	198,0	66	19,8 d)	50	9,9	3
Aldi Mönlich Vollkorn-Früchte-Müsli	1000	219,0	73	21,9 d)	50	11,0	4
Allos Amaranth Früchte-Müsli	500	75,5	25	15,1 d)	50	7,6	3
Allos Früchte Müsli	500	89,5	30	17,9 a)	50	9,0	3
Allos Tropical Müsli	500	90,0	30	18,0 a)	50	9,0	3
Allos Wildbeeren Müsli	500	63,0	21	12,6 a)	50	6,3	2
Alnatura Nuss Müsli	375	18,0	6	4,8 a)	30	1,4	0
Alnatura Knus-Bär	375	37,1	12	9,9 a)	30	3,0	1
Alnatura Dinkel Müsli	375	35,3	12	9,4 a)	30	2,8	1

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Alnatura Maxi Müsli	750	74,3	25	9,9 a)	30	3,0	1
Brüggen Früchte Müsli	1000	153,0	51	15,3 d)	50	7,7	3
Dr. Oetker Vitalis Früchte Müsli	750	144,8	48	19,3 a)	50	9,7	3
Dr. Oetker Vitalis Müsli Plus	750	111,8	37	14,9 a)	50	7,5	2
Dr. Ritter Apfel-Haferkleie + Vital-Müsli	500	74,5	25	14,9 a)	50	7,5	2
Dr. Ritter Viel-Frucht-Müsli	700	211,4	71	30,2 d)	50	15,1	5
Granovita Bio-Müsli	500	71,0	24	14,2 a)	50	7,1	2
Granovita Bio-Müsli Das Kornige	500	98,0	33	19,6 a)	50	9,8	3
Granovita Bircher-Müsli	500	90,5	30	18,1 a)	50	9,1	3
Granovita Müsli Unser Bestes	500	134,0	45	26,8 a)	50	13,4	4
Grano Vita 8-Früchte-Müsli	1000	219,0	73	21,9 a)	50	11,0	4
Hahne Viel-Früchte-Müsli	1000	130,0	43	13,0 d)	50	6,5	2
Füllhorn Basis-Müsli	1000	10,0	3	1,0 a)	50	0,5	0
Füllhorn Vollkorn Beeren-Müsli	500	95,0	32	19,0 a)	50	9,5	3
Füllhorn Vollkorn Früchte-Müsli	500	101,5	34	20,3 a)	50	10,2	3
Füllhorn Vollkorn Trauben-Nuss-Müsli	500	64,5	22	12,9 a)	50	6,5	2
Köln Früchte Vollkorn Müsli	1000	231,0	77	23,1 a)	50	11,6	4
Köln Haferkleie Flocken	1000	22,0	7	2,2 a)	50	1,1	0
Kornfeld Vollkorn Früchte Müsli	1000	205,0	68	20,5 d)	50	10,3	3
Lidl Nordwalddtaler Vollkorn Multi-Frucht Müsli-Extra	1000	185,0	62	18,5 d)	50	9,3	3
Neuform Guten Morgen Müsli	1000	165,0	55	16,5 a)	50	8,3	3
Penny Libolo Reform Multi-Frucht-Müsli	1000	264,0	88	26,4 d)	50	13,2	4
Rapunzel Naturkost Früchte Müsli	750	165,0	55	22,0 d)	50	11,0	4
Rosengarten Früchte-Müsli	500	99,0	33	19,8 a)	50	9,9	3
Schneekoppe 10 Früchte-Vollkorn-Müsli	750	127,5	43	17,0 a)	50	9,0	3
Schneekoppe Ballaststoff-Müsli	375	75,0	25	20,0 a)	50	10,0	3
Schneekoppe Vollfrucht-Hochwert-Müsli	750	180,0	60	24,0 a)	50	12,0	4
Seitenbacher Müsli	750	183,0	61	24,4 d)	50	12,2	4
Spar Früchte Müsli	750	174,8	58	23,3 d)	50	11,7	4
Tengelmann A&P Früchtemüsli	1000	253,0	84	25,3 d)	50	12,7	4
TIP Früchte Müsli	1000	192,0	64	19,2 d)	50	9,6	3

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Schokomüsli							
Aldi (Nord) Gletscherkrone Schoko-Müsli	375	69,0	23	18,4 d)	50	9,2	3
Aldi (Süd) Knusperone Schoko-Müsli	375	61,1	20	16,3 d)	50	8,2	3
Allos Amaranth Schoko-Müsli	500	94,0	31	18,8 d)	50	9,4	3
Allos Schoko Müsli	500	79,0	26	15,8 a)	50	7,9	3
Alnatura Schoko Müsli	375	44,3	15	11,8 a)	50	5,9	2
Brüggen Schoko Müsli	1000	116,0	39	11,6 d)	50	5,8	2
Dr. Doerr Schoko Müsli	375	87,4	29	23,3 d)	50	11,7	4
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli	750	175,5	59	23,4 d)	50	11,7	4
Edeka Wertkost Knusper Müsli Schoko	375	105,4	35	28,1 d)	50	14,1	5
Fit & Activ Schoko Müsli	375	142,9	48	38,1 d)	50	19,1	6
Hahne Schoko Müsli	375	55,9	19	14,9 d)	50	7,5	2
Kölln Knusper Müsli Schoko-Krokant	750	191,2	64	25,5 a)	50	12,4	4
Kölln Schoko Müsli	750	197,2	66	26,3 a)	50	13,1	4
Lidl Little Man Schoko Müsli	375	91,5	31	24,4 d)	50	12,2	4
Penny Granola Knusper Schoko Müsli	375	78,8	26	21,0 d)	50	10,5	4
Schneekoppe 10 Vitamine & Schoko-Müsli	750	127,5	43	17,0 d)	50	8,5	3
Seitenbacher Müsli mit Schokostücken	750	157,5	53	21,0 d)	50	10,5	4
Spar Schoko-Müsli	750	159,8	53	21,3 d)	50	10,7	4
Tengelmann A&P Schoko-Müsli	1000	187,0	62	18,7 d)	50	9,4	3
TIPP Schoko Müsli	375	55,1	18	14,7 d)	50	7,4	3
Müsliriegel							
Aldi (Süd) Knusperone Müsli-Riegel Haselnuß	200 (8x25g)	46,4	15	23,2 d)	25	5,8	2
Aldi (Süd) Knusperone Müsli-Riegel Schoko	200 (8x25g)	43,8	15	21,9 d)	25	5,5	2
Brüggen Müsli-Riegel Früchte	150 (6x25g)	38,9	13	25,9 d)	25	6,5	2
Brüggen Müsli-Riegel Schoko	150 (6x25g)	38,1	13	25,4 d)	25	6,4	2
Corny Müsli-Riegel Fruchtig	200 (8x25g)	65,2	22	32,6 d)	25	8,2	3
Corny Müsli-Riegel Joghurt	200 (8x25g)	51,4	17	25,7 d)	25	6,4	2
Corny Müsli-Riegel Nussig	200 (8x25g)	58,6	20	29,3 d)	25	7,3	2
Corny Müsli-Riegel Schoko	200 (8x25g)	72,0	24	36,0 d)	25	9,0	3

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Grano Vita Müsli-Riegel Vollkorn Haselnuß	200 (8x25g)	48,2	16	24,1 d)	25	6,0	2
Kellogg's Müslix Haselnuß	150 (6x25g)	34,5	11,5	23,0 ¹ d)	25	5,8	2
Kellogg's Müslix Schoko	150 (6x25g)	45,0	15	27 ¹ d)	25	7,5	3
Kellogg's Müslix Weiße Schoko	150 (6x25g)	48,0	16	32 ¹ d)	25	8,0	3
Tengelmann KD Früchte-Müsli-Riegel	75 (3x25g)	18,3	6	24,4 d)	25	6,1	2
Zonnatura Früchte-Müsli-Riegel	75 (3x25g)	17,4	6	23,2 d)	25	5,8	2
Diät-Müsli-Riegel							
Drei Pauly Diät Frucht-Müsli	72 (3x24g)	19,0	6	26,4 d)	24	6,3	2
Veelmann Diät-Müsli-Riegel	66 (3x22g)	18,5	6	28,1 d)	22	6,2	2
Müsli-Riegel für Sportler							
Multikraft-Müsli-Vitamin-Riegel	25	9,7	3	38,9 d)	Packung \cong Portion		
Perform Energie Barren Früchte-Müsli-Riegel	120 (3x40g)	51,2	17	42,7 d)	40	17,1	6
Frucht-Riegel / Riegel							
Alnatura Apfel Riegel	40	19,6	7	48,9 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Obstsalat Riegel	40	19,1	6	47,7 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Sanddorn Riegel	40	16,7	6	41,7 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Vielfrucht Riegel	40	19,7	7	49,2 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Feige Dattel Riegel	30	15,4	5	51,4 a)	Packung \cong Portion		
Evers Arancia Riegel	50	23,6	8	47,2 a)	Packung \cong Portion		
Evers Cappuccino Riegel	50	15,0	5	29,9 a)	Packung \cong Portion		
Evers Dattel-Orange Riegel	50	24,5	8	49,0 a)	Packung \cong Portion		
Evers Nocciola Riegel	50	14,3	5	28,6 a)	Packung \cong Portion		
Evers Noisette-Chocolat Riegel	50	16,2	5	32,4 a)	Packung \cong Portion		
Evers Stracciatella	50	13,5	4	26,9 a)	Packung \cong Portion		
Evers Cappuccino Riegel	50	13,5	4	26,9 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Fruchtschnitten							
Alnatura Mandel Frucht Schnitte	75	35,5	12	47,3 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Aprikose Frucht Schnitte	75	28,9	10	38,5 a)	Packung \cong Portion		
Alnatura Multifrucht-Schnitte	30	13,4	5	44,5 a)	Packung \cong Portion		
Evers Biene Maja	50	17,1	6	34,3 a)	Packung \cong Portion		
Kinderschnitten							
Kinder Hippo Snack	125 (5x25g)	47,4	16	37,9 a)	25	9,5	3
Kinder Maxi King	105 (3x35g)	34,8	12	33,1 a)	35	11,6	4
Kinder Pingui	124 (4x31g)	40,0	13	32,3 a)	31	10,0	3
Milchschnitte	140 (5x28g)	37,8	13	27,0 a)	28	7,6	3
Nesquick-Snack	26	8,5	3	32,5 a)	Packung \cong Portion		
Nestlé Bärensnack	30	8,0	3	26,8 a)	Packung \cong Portion		
Süßigkeiten							
<u>Allos</u>							
Amaranthschokolette Vollmilch	30	13,4	4	44,8 a)	Packung \cong Portion		
Amaranthschokolette Zartbitter	30	10,1	3	33,7 a)	Packung \cong Portion		
Amaranthschokolette Erdbeer	30	13,9	5	46,3 a)	Packung \cong Portion		
Amaranthschokolette Kirsch	30	10,1	3	33,7 a)	Packung \cong Portion		
Coco-Rico Vollmilch	35	11,3	4	32,3 a)	Packung \cong Portion		
Coco-Rico Zartbitter	35	10,6	4	30,4 a)	Packung \cong Portion		
Amigo	35	12,8	4	36,5 a)	Packung \cong Portion		
Trophy	40	16,9	6	42,1 a)	Packung \cong Portion		
Jamaika	35	13,3	4	38,1 a)	Packung \cong Portion		
Marzipan-Nougat	35	14,9	5	42,5 a)	Packung \cong Portion		
<u>Boyodo</u>							
Choko Disk Vollmilch	65	16,1	5	24,7 a)			
Choko Disk Zartbitter	65	23,4	8	36,3 a)			
Joko Disk	65	17,1	6	26,4 a)			

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Reis Snacks	75	4,7	2	6,3 a)			
Reis Snacks Vollmiltschokolade	75	18,5	6	24,7 a)			
Reis Snacks mit Joghurtüberzug	75	19,8	7	26,4 a)			
Ferrero							
Duplo	180 (10x18g)	73,3 ¹	24 ¹	40,7 ¹ a)	18	7,3 ¹	2 ¹
Ferrero Kübchen	250 (30 Stück)	81,8	27	32,7 ¹ a)	8,3	2,7 ¹	1 ¹
Giotto	45 (10 Stück)	1,8 ¹	11	3,5 ¹ a)	4,5	0,2 ¹	0 ¹
Hanuta	250 (12x20,8g)	85,3 ¹	28 ¹	34,1 ¹ a)	20,8	7,1 ¹	2 ¹
KinderCountry	216 (9x24g)	70,0 ¹	23 ¹	32,4 ¹ a)	24	7,8 ¹	3 ¹
Kinderschokolade	100 (8x12,5g)	51,3	17	51,3 a)	12,5	6,4	2
	210 (10x21g)	107,7	36		21	10,8	4
Kinder Prof. Rino	105 (5x21g)	40,2	13	38,3 a)	21	8,0	3
Mon Chéri	300 (30 Stück)	107,1 ¹	36 ¹	35,7 ¹ a)	10	3,6 ¹	1 ¹
Raffaello	150 (15 Stück)	31,5 ¹	11 ¹	21,0 ¹ a)	10	2,1 ¹	1 ¹
Rocher	200 (16 Stück)	67,6 ¹	23 ¹	33,8 ¹ a)	12,5	4,2 ¹	1 ¹
Yogurette	100 (8x12,5g)	41,7 ¹	14 ¹	41,7 ¹ a)	12,5	5,2 ¹	2 ¹
Mars GmbH							
Banjo	155 (5x31g)	82,8	28	53,4 a)	31	16,6	6
Bounty	250 (10x25g)	141,8	47	56,7 a)	25	14,2	5
Bounty Zartherb	250 (10x25g)	135,3	45	54,1 a)	25	13,5	5
Mars	290 (5x58g)	172,3	57	68,9 a)	58	40,0	13
Mars Mandel	245 (5x49g)	136,2	45	55,6 a)	49	27,2	9
Mars Haselnuss	58	34,1	11	58,9 a)	Packung \cong Portion		
Milky Way	250 (10x25g)	180,0	60	72,0 a)	25	18,0	6
M&M's mit Milkschokolade	250	174,8	59	69,6 a)			
M&M's mit Milkschokolade u. Erdnüssen	250	143,3	48	57,3 a)			
Snickers	300 (5x60g)	157,8	53	52,6 a)	60	31,6	11
Kraft Jacobs Suchard							
◆ <i>Milka Tafelschokolade</i>							
Alpenmilch	100	55,8	19	55,8 a)	5	2,8	1
Cafe Creme	100	45,3	15	45,3 a)	5	2,3	1

Zuckerliste

- 5. erweiterte und überarbeitete Auflage herausgegeben von der LAGH und der DGE Sektion-Hessen, Januar 2003 -

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Crisp	100	62,1	21	62,1 a)	5	3,1	1
Erdnuss	100	48,9	16	48,9 a)	5	2,4	1
Ganzmandel	100	46,3	15	46,3 a)	5	2,3	1
Joghurt	100	48,3	16	48,3 a)	5	2,4	1
Müsli	100	53,8	18	53,8 a)	5	2,7	1
Naps	100	57,5	19	57,5 a)	5	2,9	1
Noisette	100	49,7	17	49,7 a)	5	2,5	1
Nuss	100	49,0	16	49,0 a)	5	2,5	1
Sahnecreme	100	46,1	15	46,1 a)	5	2,3	1
Trauben-Nuss	100	55,6	19	55,6 a)	5	2,8	1
Weisse	100	56,3	19	56,3 a)	5	2,8	1
Weisse Crispy	100	60,7	20	60,7 a)	5	3,0	1
Zartbitter Creme	100	48,7	16	48,7 a)	5	2,4	1
Zartherbe Schokolade	100	57,7	19	57,7 a)	5	2,9	1
◆ <i>Milka Diät Tafelschokolade</i>							
Alpenmilch	100	42,0 ²	14 ²	42,0 ² a)	5	2,1 ²	1 ²
Haselnuss	100	38,0 ²	13 ²	38,0 ² a)	5	1,9 ²	1 ²
Korn-Crisp	100	33,4 ²	11 ²	33,4 ² a)	5	1,7 ²	1, ²
Noisette	100	38,4 ²	13 ²	38,4 ² a)	5	1,9 ²	1 ²
Zartherb	100	32,2 ²	11 ²	32,2 ² a)	5	1,6 ²	1 ²
◆ <i>Milka Diät-Riegel</i>							
Korn-Crisp	30	10,1 ²	3 ²	33,7 ² a)	Packung \cong Portion		
Noisette	30	11,5 ²	4 ²	38,3 ² a)	Packung \cong Portion		
◆ <i>Milka Riegel Lila Pause</i>							
Alpenmilch	34	19,0	6	55,8 a)	Packung \cong Portion		
Cappuccino Crisp	34	17,9	6	52,5 a)	Packung \cong Portion		
Caramel Crisp	34	17,6	6	51,8 a)	Packung \cong Portion		
Cocos Mandel	34	15,9	5	46,9 a)	Packung \cong Portion		
Corn Crisp	34	19,1	6	56,3 a)	Packung \cong Portion		
Erdbeer Joghurt	34	17,6 ²	6	51,7 ² a)	Packung \cong Portion		
Erdnuss Crisp	34	17,6	6	51,8 a)	Packung \cong Portion		

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Kokos Crisp	34	17,8	6	52,3 a)	Packung \cong Portion		
Müsli Crisp	34	19,0	6	55,9 a)	Packung \cong Portion		
Nougat Crisp	34	16,7	6	49,0 a)	Packung \cong Portion		
Vanilla Nut	34	15,6	5	45,9 a)	Packung \cong Portion		
Weißer Krokant-Crisp	34	19,3	6	56,9 a)	Packung \cong Portion		
◆ <i>Milka Nussini</i>							
Hell	111 (3x37g)	56,8	19	51,2 a)	37	18,9	6
Dunkel	111 (3x37g)	56,5	19	50,9 a)	37	18,8	6
Vollkorn	111 (3x37g)	57,3	19	51,6 a)	37	19,1	6
Weiß	111 (3x37g)	59,8	20	53,9 a)	37	19,9	7
◆ <i>Milka Pralinen</i>							
Nuss-Nougat-Pralinen	150	78,2	26	52,1 a)	12	6,3	2
Nuss-Japonais-Pralinen	150	82,8	28	55,2 a)	12	6,6	2
Marzipan	150	87,0	29	58,0 a)	12	7,0	2
Chokolat-Sahne-Pralinen	150	75,9	25	50,6 a)	12	6,1	1
White Cappucino	150	73,5	25	49,0 a)	12	5,9	2
Mini Mix Nougat	150	69,0	23	46,0 a)	12	5,5	2
Mini Mix White	150	85,8	29	57,2 a)	12	6,9	2
◆ <i>Milka Diät-Pralinen</i>							
I love Milka, Nuss-Nougat	150	54,6 ²	18 ²	36,4 ² a)	12	4,4 ²	2 ²
Verschiedene Süßigkeiten							
Mohrenkopf				70,0 b)	20	14,0	5
Popcorn	100	60,0	20	60,0 b)	20	12,0	4
Hartkaramellen	150	131,3	44	87,5 b)	5	4,4	1
Weichkaramellen	150	111,5	37	74,3 b)	5	3,7	1
Kaugummi				78,5 b)	3	2,4	1
Lakritze	75 kl. Tüte 200 gr. Tüte	43,1 115,0	14 38	57,5 b)			
Marzipan	75	36,8	12	49,0 b)			

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Füllhorn Fruchtbären	125	94,4	32	75,0 a)			
Ökovital-Bären	100	81,2	27	81,2 a)			
Kaba	500	387,2	129	77,5 a)	20	15,5	5
Haribo Gummibärchen	300	234,0	78	78,0 a)			
Süßer Brotaufstrich							
Allos Frucht Pur Aprikose	250	73,8	25	29,5 a)	20	5,9	2
Allos Frucht Pur Erdbeere	250	68,5	23	27,4 a)	20	5,5	2
Allos Frucht Pur Mango	250	87,3	29	34,9 a)	20	7,0	2
Belmandel (Zentis)	400	228,0	76	57,0 a)	20	11,4	4
Milky Way Milch- und Schoko-Crème	400	209,6	70	52,4 a)	20	10,5	4
Nusspli (Zentis)	400	233,2	78	58,3 a)	20	11,7	4
Nutella (Ferrero)	400	198,8 ¹	66 ¹	49,7 ¹ a)	20	9,9 ¹	3 ¹
Samba Haselnuss Schoko Aufstrich (Rapunzel Naturkost)	500	125,5	42	25,1 a)	20	5,0	2
Gebäck							
Brandt-Markenzwieback	225	29,3	10	13,0 a)			
Kinderhörnchen Milchcreme (Kuchenmeister)	225 (5x45g)	43,9	15	19,5 a)	45	8,8	3
Kinderhörnchen Nuss-Nugat (Kuchenmeister)	225 (5x45g)	42,8	14	19,0 a)	45	8,6	3
Kinderhörnchen Vanille (Kuchenmeister)	225 (5x45g)	42,8	14	19,0 a)	45	8,6	3
Frischewaffeln (De Waffelbakkers)	250	73,8	25	29,5 a)	42	12,4	4
Meine kleine Farm (3 Pauly)	125	26,9	9	21,5 a)			
Süße Pause	250 (4x62,5g)	87,5	29	35,0 a)	62,5	21,9	7
Vitalgebäck (Fa. Otten)	200	48,2	16	24,1 a)			

Produkt / Lebensmittel	Packungsgröße (in g)	Gesamtzuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamtzuckergehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamtzuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Weberli Kakao	70	25,9	9	37,0 a)	Packung \cong Portion		
Weberli Nuss	70	24,5	8	35,0 a)	Packung \cong Portion		
Ketchup	(in ml)						
<i>1) Tomaten-Ketchup</i>							
Aldi (Nord) Delikato Tomaten-Ketchup	500	110,0	37	22,0 c)	20	4,4	1
Aldi (Süd) Kim Tomaten-Ketchup	800	136,0	45	17,0 c)	20	3,4	1
Bautz'ner Tomaten-Ketchup (Develey)				24,0 c)	20	4,8	2
Born Tomaten-Ketchup				16,0 c)	20	3,2	1
Bruno Fischer Tomaten-Ketchup	500	115,0	38	23,0 c)	20	4,6	2
Burger King Tomato-Ketchup (Kühne)				18,0 c)	20	3,6	1
Del Monte Tomaten-Ketchup	500	92,5	31	18,5 d)	20	3,7	1
Eden Bio Tomaten-Ketchup	300	51,0	17	17,0 c)	20	3,4	1
Heinz Tomato-Ketchup	750	180,0	60	24,0 c)	20	4,8	2
Hela Tom.-Ketchup (Gewürzw. H. Laue)				29,0 c)	20	5,8	2
Homilla (Tomaten-Ketchup)	450	54,5	18	12,1 c)	20	2,4	1
Kraft Tomaten-Ketchup	750	157,5	53	21,0 c)	20	4,2	1
Kunella Tomaten-Ketchup				15,0 c)	20	3,0	1
Lidl Vitakrone Tomaten-Ketchup	500	110,0	37	22,0 c)	20	4,4	1
Livio Tomaten-Ketchup	500	80,0	27	16,0 c)	20	3,2	1
Maggi Tomaten-Ketchup	750	157,5	53	21,0 c)	20	4,2	1
Maro Tomaten-Ketchup	450	88,7	30	19,7 d)	20	3,9	1
Mc Donald's Tomaten-Ketchup (Develey)	750	187,5	63	25,0 c)	20	5,0	2
Neuform Tomaten-Ketchup	250	66,0	22	26,4 d)	20	5,3	2
Norma Sun Red Tomaten-Ketchup	500	103,5	35	20,7 d)	20	4,1	1
Plus Tomaten-Ketchup	450	78,3	26	17,4 d)	20	3,5	1
Rapunzel Tomaten-Ketchup	300	57,0	19	19,0 c)	20	3,8	1
Rewe Ja! Tomaten-Ketchup	450	58,5	20	13,0 c)	20	2,6	1
Spar Tomaten-Ketchup	300	58,5	20	19,5 d)	20	3,9	1
Tengelmann A&P Tomaten-Ketchup				18,0 c)	20	3,6	1
Thomy Tomaten-Ketchup	500	109,0	36	21,8 d)	20	4,4	2

Produkt / Lebensmittel	Packungs- größe (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Packung (in g)	Stück Würfelzucker in Packung (1 Stck. \cong 3 g)	Gesamt- zucker- gehalt (in 100 g)	Portion (in g)	Gesamt- zuckergehalt in Portion (in g)	Stück Würfelzucker in Portion (1 Stck. \cong 3 g)
Tip Tomaten-Ketchup (Goldhand)	450	76,5	26	17,0 c)	20	3,4	1
Werder Tomaten-Ketchup	450	64,4	22	14,3 d)	20	2,9	1
Zwergenwiese Tomaten-Ketchup	300	57,0	19	19,0 a)	20	3,8	1
<i>2) Kinder-Ketchup</i>							
Bruno Fischer Kinder-Ketchup	350	59,1	20	16,9 a)	20	3,4	1
Hela Hokus Pokus Ketchup für Kinder	800	216,8	72	27,1 d)	20	5,4	2
Livio Kinder-Ketchup Tomato-Joe	500	91,5	31	18,3 d)	20	3,7	1
Zwergenwiese Kinder-Ketchup	300	63,0	21	21,0 a)	20	4,2	1
<i>3) Gewürzketchup</i>							
Heinz Curry Ketchup	750	144,0	48	19,2 d)	20	3,8	1
Hela Curry Gewürzketchup	800	232,0	77	29,0 d)	20	5,8	2
Livio Curry-Ketchup	500	81,0	27	16,2 d)	20	3,2	1
Penny Timbu Curry Gewürz-Ketchup	875	223,1	74	25,4 d)	20	5,1	2
Thomy Curry-Ketchup	300	63,3	21	21,1 d)	20	4,2	1
Zwergenwiese Curry-Ketchup	300	33,0	11	11,0 a)	20	2,2	1