

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)
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	

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	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)
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	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)
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	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)
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) Brüggen 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	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)
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		

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)
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	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)
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