

Zuckerliste

Produktname	Menge (pro 100 g oder ml/Packungsgröße)	Zuckergehalt (Stück Würfelzucker/g; 1 Stück = 3 g)
	Getränke	
Capri-Sonne Orange	100 ml/200 ml	3 – 9 g/6 – 18 g
Extaler Apfelschorle	100 ml/500 ml	2 – 6 g/10 – 30 g
ACE-Drink Gut und günstig	100 ml/500 ml	3,6 – 11 g/18 – 55 g
Active O2 Apfel-Kiwi	100 ml/750 ml	1 – 3,8 g/8 – 28,5 g
Coca-Cola (klassisch)	100 ml/500 ml	3,5 – 10,6 g/17,5 – 53 g
Fanta	100 ml/500 ml	3 – 9 g/15 – 45,5g
Sprite	100 ml/500 ml	3 – 9 g/15 – 45,5g
Eistee Lipton	100 ml/500 ml	3 – 9 g/15 – 45 g
Vita Malz	100 ml/330 ml	3,6 – 7,9 g/12 – 26 g
	Milchprodukte	
Actimel Drink Classic	100 ml	3,5 – 10,5 g
Zott Monte Drink	100 ml/200 ml	3,4 – 10,2 g/6,6 – 20,4 g
McDonalds Milchshake Vanille	100 ml/500 ml	6 – 18 g/30 – 90 g
Müllermilch z.B. Erdbeere	100 ml/400 ml	4 – 12,2g/16 – 48,8 g
Monsterbacke Fruchtquark zum Quetschen	100 g/50 g	4 – 13 g/2 – 6,5 g
Nestle Vanillejoghurt + Smarties	100 g/120 g	6 – 17,5/7,2 – 21 g
Almighurt z. B. Erdbeere	100 g/150 g	4,4 – 13,5 g/6,6 – 20,25 g
Müller Froop z.B. Kirsch- Banane	100 g/150 g	5 – 15,6 g/7,5 – 23,4 g
Paula Vanille mit Schokoflecken	100 g/125 g	4 – 13 g/5 – 16,25 g
Fruchtzwerge	100 g/50 g	3,5 – 10,4 g/1,7 – 5,2 g
	Frühstücksflocken	
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Honey	100 g	8 – 24,2 g
Kellog's Cornflakes Classic	100 g	ca. 3 – 8 g
Kellog's Smacks	100 g	14 – 43 g
Kellog's Frosties	100 g	12 – 37 g
	Süßer Brotaufstrich	
Schwartau Samt Erdbeer Vanille	100 g	18 – 53,2 g
Nutella	100 g	19 – 56,3 g
Philadelphia Milka	100 g	12 – 35,5 g

	Gebäck	
Belvita Frühstücksecke	100 g/300 g	5 – 15 g/15 – 45 g
Belvita Frühstücksecke	1 Keks	0,625 – 1,9 g
Oreo Keks	100 g/176 g	12 – 35 g/21,1 – 61 g
Oreo Keks	1 Keks	1,3 – 4,1 g
Pick Up Choco + Milk Leibniz	100 g	ca. 12 – 35 g
Pick Up Choco + Milk Leibniz	1 Riegel	3,2 – 9,8 g
Prinzenrolle	100 g	ca. 12 – 35 g
Prinzenrolle	1 Keks	ca. 3 – 8,4 g
Nutella to go 1 Packung = Nutella + Sticks	54 g	7 – 22,3 g
	Süßigkeiten	
Magnum Eis - Classic	100 g	9 – 27 g
Capri Eis	100 g	7 – 21 g
Mars	51 g	11 – 32 g
Bounty	57 g	9,1 – 30g
Milky Way	21,9 g	4,4 – 14,4 g
Milchschnitte	28 g	3 – 8,2 g
Corny Müsliriegel Schoko Banane	100 g	11 – 33,6 g
Corny (1 Riegel)	25 g	3,75 – 8,4 g
Knoppers	100 g	11 – 34,4 g
Maoam	100 g	20 – 59,5 g
Kinderschokolade	100 g	17 – 52,5 g
Kinderschokolade	1 kleiner Riegel	2 – 6,5 g
Duplo	100 g	17 – 50,4 g
Duplo	1 Riegel	3 – 9,1 g
Gummibärchen Haribo Goldbären	100 g/200 g	15 – 45,6 g/30 – 91,2 g
Lakritz Katjes Kinder	100 g/200 g	16 – 48 g/32 – 96 g
Milka Alpenmilchschokolade	100 g	19 – 57,5 g
	Ketchup	
McDonald's Ketchup	100 g	ca. 6 – 18,9 g
Heinz Tomatenketchup	100 g	8 – 23,7 g
Heinz Kids Ketchup	100 g	5 – 16,3 g
Hela Curryketchup	100 g	10 – 29,4 g

Angaben der jeweiligen Hersteller