

# Zuckergehalte ausgewählter Nahrungsmittel pro 100 g bzw. 100 ml

Gemüse und Obst	Getränke	Milchprodukte	Backwaren/ Cerealien	Zutaten/ Süßwaren
Apfel, frisch  3 ●	Cola  3 ●	Naturjoghurt  3 ●	Cornflakes, ungesüßt  1-2 ●	Cappuccinopulver Nescafé  48 ●
Erdbeeren, frisch  2 ●	Limonade  2 ●	Fruchtjoghurt  3 ●	Cornflakes, gesüßt  4 ●	Ketchup  7 ●
Weintrauben, frisch  5 ●	Apfelschorle (Netto)  5 ●	Probiotikdrink  5 ●	Früchtemüsli  4 ●	Grillsauce, Hot India  8 ●
Pfirsich, frisch  3 ●	Wellnessgetränk  3 ●	Buttermilch  2 ●	Müsliriegel  1 ●	Salatdressing  13 ●
Pfirsich, Konserve  6 ●	Linessa Eistee  2 ●	Quark 40% Fett  2 ●	Muffin  1 ●	Balsamicoessig  3 ●
Ananas, frisch  4 ●	Valensina Fruchtsaft  3 ●	Fruchtquark  3 ●	Tiramisu  4 ●	Currywurst  7 ●
Ananas, Konserve  7 ●	Tomatensaft  1 ●	Pudding, Vanille  3 ●	Schokokuchen  9 ●	Hamburger  2 ●
Apfel getrocknet  18 ●	Energy Drink (Red Bull)  11 ●	Milchriegel  3 ●	Mousse au chocolat  9 ●	Ravioli  7 ●
Wassermelone, frisch  3 ●	Kaffegetränk, gezuckert  3 ●	Milcheis Schoko  3 ●	Fruchtschnitte  4 ●	Geflügelsalat  10 ●
Tomate, frisch  1 ●	Smoothie  3 ●	Milch  3 ●	Marmorkuchen  2 ●	Donut  9 ●
Mais, Konserve  3 ●	Bubbletea  2 ●	Kakaogetränk  2 ●	Cookie, Schoko  3 ●	Bratwurst/ Hot Dog  <1 ●

Lebensmittel: ● Zuckergehalt niedrig (<2 Stück Würfelzucker) ● Zuckergehalt mäßig (2-4 Stück Würfelzucker) ● Zuckergehalt hoch (>4 Stück Würfelzucker)

Getränke: ● Zuckergehalt niedrig (<1 Stück Würfelzucker) ● Zuckergehalt mäßig (1-2 Stück Würfelzucker) ● Zuckergehalt hoch (>2 Stück Würfelzucker)

1 Würfelzucker entspricht 3 g Zucker | Quelle: Health Claims & Bundeslebensmittelschlüssel/ Mittelwerte produktspezifischer Nährwertangaben verschiedener Hersteller; zuletzt aktualisiert am 22.03.2016, bitte beachten Sie, dass die Angaben von Produkt zu Produkt variieren können