

Zuckergehalte verschiedener Nahrungsmittel

Obst und Gemüse

1 Apfel/ Birne/ Orange	4	
160 g Erdbeeren	3	
150 g Weintrauben	8	
125 g Pfirsich (frisch)	3	
125 g Pfirsich (Dose)	7	
150 g Ananas (frisch)	7	
150 g Ananas (Dose)	10	
50 g Trockenfrüchte	11	
je 150 g Tomate/ Paprika/ Brokkoli	1	
Blattgemüse	0	

Getränke

11 Cola	35	
11 Limonade	34	
11 Apfelschorle	21	
0,75 l Fitness-/ Wellnessgetränk	10	
0,5 l Eistee	12	
1 Glas Fruchtsaft	6	
1 Glas Tomatensaft	2	
1 Dose Energy Drink	9	

Getränke

1 Becher gezuckertes Kaffeegetränk	7	
0,3 l Eiskaffee/ Frappé	13	
0,5 l Kakaogetränk	15	
0,25 l Smoothie	10	
0,35 l Bubble Tea	15	
0,13 l Wein/ Sekt	1-3	
0,15 l Glühwein	8	
0,33 l Bier	1	
0,5 l Radler/ Biermischgetränk	6	

Süßwaren/ Desserts

100 g Fruchtgummi	16	
1 Bonbon	2	
1 Tafel Schokolade (Vollmilch)	18	
1 Tafel Schokolade (70% Kakao)	9	
1 Schokoriegel (50 g)	10	
1 Milchriegel (25 g)	4	
1 Portion Pudding (150 g)	6	
1 Portion Mousse au Chocolate (80 g)	5	
1 Portion Tiramisu (100g)	8	

Backwaren/ Cerealien

90 g Cornflakes	2	
90 g gesüßte Cornflakes	11	
90 g Früchtemüsli	8	
1 Müsliriegel (20 g)	2	
1 Muffin	7	
1 Stück Schokoladenkuchen (180 g)	18	
1 Stück Fruchtschmitte (160 g)	10	
1 Stück Marmorkuchen (120 g)	9	
1 Cookie/ 5 Butterkekse (50 g)	4	

Gerichte und Zutaten

15 g Cappuccinopulver	3	
1 Portion Ketchup (20 g)	2	
1 Portion Grillsoße (30 g)	2	
1 Portion Salat Dressing (50 g)	1	
80 g Geflügelsalat	2	
Hamburger/ Cheeseburger (135 g)	3	
220 g Currywurst	8	
400 g Ravioli (Dose)	4	

Milchprodukte

1 Becher Fruchtjoghurt (150 g)	8	
1 Becher probiotischer Drink (100 g)	4	
1 Becher Fruchtquark (50 g)	2	
1 Portion Schmelz- oder Scheiblettenkäse (40 g)	1	
1 Portion Eis	8-10	

1 Würfelzucker entspricht 3 g Zucker
 <5 g/ 100 g bzw.
 <2,5 g/ 100 ml
 niedriger Zuckergehalt
 5-12,5 g/ 100 g bzw.
 2,5-6 g/ 100 ml
 mittlerer Zuckergehalt
 >12,5 g/ 100 g bzw.
 >6 g/ 100 ml
 hoher Zuckergehalt

Quelle: Health Claims & Bundeslebensmittelschlüssel/ Mittelwerte produktspezifischer Nährwertangaben verschiedener Hersteller