

Zuckerliste



Produkt (Marke oder Hersteller), übliche Portionsmenge	Zuckergehalt in g pro 100 g bzw. 100 ml	Stück Würfelzu- cker in 100 g bzw. 100 ml*	Zuckergehalt in g pro Portion (siehe links)	Stück Würfelzu- cker pro Portion*
Coca-Cola (Coca-Cola), 1 kleine Flasche (0,5 Liter)	10,6	4	53	18
Apfelschorle (Spreequell), 1 kleine Flasche (0,5 Liter)	5,7	2	28,5	10
Apfelsaft (klar) (Beckers Bester), 1 Becher (0,2 Liter)	9,7	3	19,4	7
Eistee Zitrone (Solevita), 1 Becher (0,2 Liter)	4,9	2	9,8	4
Orangensaft (Hohes C), 1 Becher (0,2 Liter)	8,8	3	17,6	6
Red Bull (Red Bull), 1 Dose (0,25 Liter)	11	4	27	9
Monster Energy (Monster Energy), 1 Dose (0,5 Liter)	11	4	55	18
Müllermilch Schoko- Geschmack (Müller), 1 Flasche (0,4 Liter)	10,2	3	40,8	14
Milchshake Vanillegeschmack (McDonald's) Größe S, (0,25 Liter)	19	6	33 ¹	11
Magnum Classic (Magnum), 1 Eis am Stiel (120 ml)	19	6	22,8	8
Kellogg's Smacks (Kellogg's), 1 Portion (30 g)	34	11	10,2	3
Kellogg's Fruit Loops (Kellogg's), 1 Portion (30 g)	25	8	7,5	3
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli (Dr. Oetker), 1 Portion (40 g)	21	7	8,4	3
Corny Classic Schoko-Banane (Corny), 1 Riegel (25 g)	36	12	9	3
Kinder Happy Hippo (Ferrero), 1 Riegel (20,7 g)	45,1	15	9,3	3
Kinder Maxi King (Ferrero), 1 Riegel (35 g)	35,6	12	12,5	4
Milchschnitte (Ferrero), 1 Schnitte (28 g)	29,5	10	8,3	3
Kinder Country (Ferrero), 1 Riegel (23,5 g)	49,1	16	11,5	4
Hanuta (Ferrero), 1 Schnitte (22 g)	42,6	14	9,4	3
Snickers (Mars), 1 Stück (50 g)	51,6	17	25,8	9
Toffifee (Storck), 1 Stück (8,3 g)	48,9	16	4,1	1
Nutella (Ferrero), 1 Portion (15 g)	56,3	19	8,4	3
Nimm 2 Lachgummi Minis (Storck), 1 Stück (10,5 g)	53,2	18	5,6	2
Kinder Überraschung (Ferrero), 1 Ei (20 g)	52,1	17	10,4	3

¹ Laut McDonald's Nährwerttabelle, bezieht sich auf entsprechende Gramm von 0,25 Liter

Produkt (Marke oder Hersteller), übliche Portionsmenge	Zuckergehalt in g pro 100 g bzw. 100 ml	Stück Würfelzu- cker in 100 g bzw. 100 ml*	Zuckergehalt in g pro Portion (siehe links)	Stück Würfelzu- cker pro Portion*
Fruchtjoghurt Erdbeere 3,8 % Fett (Landliebe), 1 Becher (150 g)	10	3	15	5
Kids World Schoko Vanille Dessert (Tilbury Kids World), 1 Ei (70 g)	14,4	5	10	3
FruchtZwerge Erdbeere Aprikose Banane (Danone), 1 Becher (50 g)	10,4	3	5,2	2
FruchtZwerge Quetschie Banane- Erdbeer (Danone), 1 Portion (70 g)	9,9	3	6,9	2
Big Mac (McDonald's), 1 Stück (232 g)	3,7	1	8,6	3
Chio Red Paprika Chips, 1 Portion (30 g)	2,7	1	0,8	0
Landhonig (Langnese), 1 Portion (20 g)	75	25	15	5
Konfitüre extra Erdbeer (Maribel), 1 Portion (20 g)	55	18	11	4
Heinz Tomato Ketchup (Heinz), 1 Portion (25 g)	22,8	8	5,7	2
Cashewkerne (Maryland), 1 Portion (40 g)	7,4	2	3	1
Vollkornbrot (Harry), 1 Scheibe (42 g)	2,5	1	1	0
Frische Milch 3,8 % Fett (Bärenmarke), 1 Glas (0,2 Liter)	4,8	2	9,6	3
Natürliches Mineralwasser (Spreequell), 1 Glas (0,5 Liter)	0	0	0	0
1 Apfel, mittelgroß (125 g)	10	3	12,5	4
Erdbeeren, 1 Portion (125 g)	4,9	2	6,1	2
1 Banane, mittelgroß (120 g)	12	4	14,4	5
Gurke, 1 kurzes Stück (50 g)	1,9	1	0,9	0
Weintrauben, 1 Portion (100 g)	16	5	16	5
Möhre, 1 mittelgroße (100 g)	4,7	2	4,7	2

© Stephanie Wetzels, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Stand 01/2024

*3 g Zucker pro Stück Würfelzucker. Bei den Würfelzuckerangaben wurde ab 0,5 auf ein volles Stück aufgerundet, darunter abgerundet.

**Landesarbeitsgemeinschaft Berlin
zur Verhütung von Zahnerkrankungen
(Gruppenprophylaxe) e.V.**

Fritschestraße 27 - 28
10585 Berlin

Telefon: 0 30 - 364 06 60-0
Fax: 0 30 - 364 06 60-22
E-Mail: info@lag-berlin.de
Internet: www.lag-berlin.de



Die Adressen der Zahnärztlichen
Dienste der Bezirke finden Sie hier:
<https://bit.ly/49dCxSS>

