

Energie-, Zucker- und Fettgehalt von Süßwaren und Getränken

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett (g)
Schokoriegel (1 Riegel)			
Kinder Überraschungsei (20g)	110/459	10,4 [3]	6,8
Duplo (18,2g)	101/422	9,2 [3]	6,1
Hanuta (22g)	119/497	9,4 [3]	7,0
Kinderriegel (21g)	119/496	11,2 [4]	7,4
KitKat (45g)	234/981	22,1 [7]	12,4
Knoppers (25g)	137/571	8,7 [3]	8,3
Mars(51g)	229/959	32,6 [11]	8,5
Kinder Bueno (21,5g)	122/510	8,9 [3]	8,0
Milky Way (21,9g)	97/406	14,5 [5]	3,3
Snickers (50g)	241/1009	25,9 [9]	11,3
Twix (38,5g)	190/797	19,2 [6]	9,1
Yogurette (12,5g)	72/299	6,9 [2]	4,5
Balisto (Beeren-Mix) (18,5g)	33/138	8,3 [3]	4,6

Schokolade (1 Tafel = 100g, am Bsp. Milka)

Vollmilch	530/2213	58,0 [19]	29,0
Kuhflecken	530/2225	58,5 [20]	29,5
Weißer	540/2250	63,0 [21]	29,5
Ganze Haselnüsse	555/2320	47,0 [16]	35,5
Joghurt	565/2365	52,5 [18]	36,0
Zartherb	550/2300	43,5 [15]	36,0
Vollmilch & Keks	515/2145	49,0 [16]	25,5

sonstige Süßwaren

Fruchtgummi (50g)	185/775	40,0 * [13]	0,0
Kinder Pingui (30g = 1 Stück)	135/562	9,9 [3]	8,9
Kinder Maxi King (35g = 1 Stück)	182/756	12,5 [4]	13,1
Milchschnitte (28g = 1 Stück)	118/490	8,3 [3]	7,8
M&Ms Choco (7g = 10 Stück)	34/143	4,6 [1]	1,4
American Style Cookies (19g)	95/399	6,8 [2]	4,8
Smarties (20g)	96/400	12,8 [4]	3,9
Toffee (8,3g = 1 Stück)	43/179	4,0 [1]	2,4

Backwaren (je 1 Stück)

Butterkeks (5g)	22/91	1,1 [0]	0,6
Pick up! Choco (28g)	143/598	9,8 [3]	7,3
Prinzenrolle (17g)	84/350	5,9 [2]	3,6
Oreo (11g)	53/220	4,1 [1]	2,2
Bahlsen Brownies (30g)	135/564	11,7 [4]	7,8
Schokohörnchen (48g)	181/757	25,0 * [8]	7,4

Müslilriegel

Corny Müsliriegel (1 Riegel):			
• Schoko (25g)	114/479	8,5 [3]	4,4
• Schoko-Banane (25g)	111/467	9,1 [3]	4,0
• Erdbeer-Joghurt (25g)	91/381	13,0 * [4]	2,6
• Sandwich Milch (30g)	112/469	6,1 [2]	4,3
Kellogg's:			
• Smacks (30g)	114/477	16,8 [5]	0,7
• Choco Krispies (30g)	116/488	11,7 [4]	0,9
• Cornflakes	114/477	2,9 [1]	0,0
Vitalis Knuspermüsl (40g)	206/867	12,0 [4]	7,1
Activ Schoko Knuspermüsl (30g)	164/611	21,5 [7]	4,9
Seitenbacher Müsl Bio Himbeer und Brombeer (50g)	184/772	8,0 [2]	4,5

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett (g)
Brotaufstrich (Portion = 15g)			
Marmelade Erdbeere	35/148	8,9 [3]	0,0
Honig	46/193	11,0 [4]	0,0
Nutella	80/336	8,4 [3]	4,6
Pflaumenmus	42/175	10,0 [3]	0,0
Rapunzel Erdnussmus Crunchy	93/385	0,7 [0]	7,4
Speiseeis			
Fruchteis	138/579	29,0 * [10]	1,8
Milchspeiseeis	85/356	17,0 [6]	2,5
Magnum Mandel (120g)	285/1186	25,0 [8]	18,0
Domino (50g)	128/533	11,0 [4]	8,0
Cornetto Erdbeer (120g)	198/830	22,0 [7]	8,3
Mini Milk (23g)	30/126	4,1 [1]	0,7
Max Flutschfinger (64g)	52/224	12,0 [4]	0,5
Ben & Jerry's Cookie Dough (150ml)	345/1445	31,5 [10]	19,5

Desserts

Fruchtzwerge (50g)	51/214	5,9 [2]	1,5
Zott Monte Original (55g)	107/447	7,5 [3]	7,3
Landliebe Sahnepudding Schokolade(200g)	235/983	21,0 [7]	12,0
Landliebe Joghurt Erdbeere, 3,8% Fett (150g)	145/608	18,0 [6]	4,7
Landliebe Joghurt Erdbeere 1,5% Fett (150g)	126/532	18,0 [6]	2,0
Paula Pudding (125g)	139/583	16,0 [5]	4,8
Froop Erdbeere (150g)	152/640	22,2 * [7]	3,3
Götterspeise (125g)	97/411	22,0 [7]	0,0
Rote Grütze Dr. Oetker (125g)	120/509	25,0 * [8]	0,2
Müller Milchreis Zimt (200g)	218/918	25,4 [8]	4,8

Mc Donald's Desserts

Mc Flurry KitKat Schoko (220g)	461/1944	64,0 [21]	14,0
Milchshake Vanillegeschmack (200ml)	235/993	39,0 [13]	4,4
Mc Flurry Schokolinsen (170g)	366/1538	52,0 [17]	12,0

Getränke (je 200ml)

Müllermilch Schoko	156/654	23,4 [8]	3,2
Fruchtzwerge Drink (100ml)	79/330	12,8 [4]	1,4
Fruchtbar Himbeer-Banane-Reis Quetschbeutel (100g)	103/434	11,0 [3]	0,5
Smoothie Erdbeer-Banana	108/452	23,4 [8]	0,2
Apfelsaft 100%	96/406	22,2 * [7]	0,0
Orangensaft 100%	84/356	20,4 * [6]	0,0
Capri- Sonne Orange	78/324	18,8 [6]	0,2
Orangenlimonade	70/294	16,8 [6]	0,0
Cola	86/360	21,2 [7]	0,0
Cola light	0/0	0,0 [0]	0,0
Eistee Zitrone	58/ 242	14,0 [3]	0,0

Energie-, Zucker und Fettgehalt von Snacks und Fast Food- Produkten

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett (g)
Salzige Snacks			
Chio Kartoffelchips (30g)	160/666	0,8 [0]	9,9
Erdnuss Flippies (30g)	149/623	0,8 [0]	7,2
Salzstangen (30g)	118/498	1,0 [0]	1,8
Erdnüsse, geröstet (30g)	192/794	1,3 [0]	15,9
Chio Tortillas Nacho Cheese (30g)	145/608	1,2 [0]	6,6
Mikrowellen Popcorn (30g)	118/495	0,36 [0]	4,5
Fast Food- Produkte (je 1 Portion)			
Piccolinis Salami (90g = 3 Stück)	237/993	1,5 [0]	10,7
Hot Dog (100g)	291/1214	2,5 [1]	15,5
Curry King (220g)	473/1969	26,4 [9]	33,0
Döner mit Hähnchenfleisch (360g)	513/2146	2,9 [1]	8,3
Fischstäbchen (150g = 5 Stück)	298/1252	1,3 [0]	12,0
McDonalds- Produkte			
Hamburger (105g)	253/1063	6,4 [2]	8,5
Cheeseburger (120g)	302/1266	6,9 [2]	12,0
Big Mac (220g)	503/2106	8,5 [3]	25,0
Chickenburger (125g)	322/1354	11,0 [3]	11,0
6 Chicken McNuggets (110g)	268/1120	0,4 [0]	14,0
Pommes (mittlere Portion) (115g)	330/1379	0,4 [0]	16,0
5 Chicken Wings (200g)	462/1935	0,7 [0]	28,0

1 Würfel Zucker \triangleq 3 Gramm Zucker (laut Auskunft Südzucker)

* Kohlenhydrate gesamt, da Zuckeranteil nicht bekannt

Quellen:

- Zuckerliste der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen
- Die aktuelle Umschau Nährwert- und Kalorientabelle von Prof. Dr. Helmut Hesecker und Beate Hesecker, 3. korr. Auflage
- Sven-David Müller, Kathrin Raschke: Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2. Auflage 2004
- Lebensmitteltabelle für die Praxis: herausgegeben von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Freising; bearbeitet von Dr. Gaby Andersen und Kathrin Soyka; 5. Auflage 2011
- www.mcdonalds.de [Stand: 15.12.2017]
- www.fddb.info. [Stand: 15.12.2017]
- Herstellerangaben



www.beki-bw.de