

Zuckerliste



Produkt (Marke oder Hersteller), übliche Portionsmenge	Zuckergehalt in g pro 100 g bzw. ml	Stück Würfelzucker in 100 g bzw. ml, 3 g Zucker pro Stück (gerundeter Wert)	Zuckergehalt in g pro üblicher Portion, übliche Portion siehe links	Stück Würfelzucker in üblicher Portion, 3 g Zucker pro Stück (gerundeter Wert)
Coca-Cola (Coca-Cola), 1 kleine Flasche (0,5 Liter)	10,6	3,53 (4)	53	17,66 (18)
Apfelschorle (Spreequell), 1 kleine Flasche (0,5 Liter)	5,7	1,9 (2)	28,5	9,5 (10)
Apfelsaft (klar) (Becker's Bester), 1 Becher (0,2 Liter)	9,7	3,23 (3)	19,4	6,466 (7)
Eistee Zitrone (Solevita), 1 Becher (0,2 Liter)	5,5	1,83 (2)	11	3,66 (4)
Orangensaft (Hohes C), 1 Becher (0,2 Liter)	8,8	2,93 (3)	17,6	5,86 (6)
Red Bull (Red Bull), 1 Dose (0,25 Liter)	10,8	3,6 (4)	27	9
Monster Energy (Monster Energy), 1 Dose (0,5 Liter)	11	3,66 (4)	55	18,3 (18)
Müllermilch Schoko- Geschmack (Müller), 1 Flasche (0,4 Liter)	10,2	3,4 (3)	40,8	13,6 (14)
Milchshake Vanillegeschmack (McDonald's), 1 kleiner Shake (0,25 Liter)	19	6,33 (6)	33 ¹	11
Magnum Classic (Magnum), 1 Eis am Stiel (120 ml)	19	6,33 (6)	22,8	7,6 (8)
Kellogg's Smacks (Kellogg's), 1 Portion (30 g)	34	11,33 (11)	10,2	3,4 (3)
Kellogg's Fruit Loops (Kellogg's), 1 Portion (30 g)	25	8,33 (8)	7,5	2,5 (3)
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli (Dr. Oetker), 1 Portion (40 g)	21	7	8,4	2,8 (3)
Corny Classic Schoko-Banane (Corny), 1 Riegel (25 g)	36	12	9	3
Kinder Happy Hippo (Ferrero), 1 Riegel (20,7 g)	45,10	15,03 (15)	9,335	3,11 (3)
Kinder Maxi King (Ferrero), 1 Riegel (35 g)	35,6	11,866 (12)	12,46	4,153 (4)
Milchschnitte (Ferrero), 1 Schnitte (28 g)	29,5	9,833 (10)	8,26	2,753 (3)
Kinder Country (Ferrero), 1 Riegel (23,5 g)	49,1	16,366 (16)	11,538	3,846 (4)
Hanuta (Ferrero), 1 Schnitte (22 g)	42,6	14,2 (14)	9,372	3,124 (3)
Snickers (Mars), 1 Stück (50 g)	51,6	17,2 (17)	25,8	8,6 (9)
Toffee (Storck), 1 Stück (8,3 g)	44,9	14,966 (15)	3,726	1,242 (1)
Nutella (Ferrero), 1 Portion (15 g)	55,9	18,633 (19)	8,385	2,795 (3)
Nimm 2 Lachgummi Minis (Storck), 1 Stück (10,5 g)	52,10	17,366 (17)	5,4705	1,823 (2)
Kinder Überraschung (Ferrero), 1 Ei (20 g)	52,10	17,366 (17)	10,42	3,473 (4)
Fruchtjoghurt Erdbeere 3,8 % Fett (Landleibe), 1 Becher (150 g)	10	3,333 (3)	15	5
Kids World Schoko Vanille Dessert (Tilbury Kids World), 1 Ei (70 g)	14,4	4,8 (5)	10,08	3,36 (3)
FruchtZwerge Erdbeere Aprikose Banane (Danone), 1 Becher (50 g)	10,4	3,466 (4)	5,2	1,733 (2)
FruchtZwerge Quetschie Banane-Erdbeer (Danone), 1 Portion (70 g)	9,9	3,3 (3)	6,93	2,3 (2)
Big Mac (McDonald's), 1 Stück (217 g)	3,9	1,3 (1)	8,5	2,821 (3)
Chio Red Paprika Chips, 1 Tüte (150 g)	2,7	0,9 (1)	4,05	1,35 (2)

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. ml	Stück Würfelzucker in 100 g bzw. ml, 3 g Zucker pro Stück (gerundeter Wert)	Zuckergehalt in g pro üblicher Portion, übliche Portion siehe links	Stück Würfelzucker in üblicher Portion, 3 g Zucker pro Stück (gerundeter Wert)
Landhonig (Langnese), 1 Portion (15 g)	75	25	11,25	3,75 (4)
Konfitüre extra Erdbeer (Maribel), 1 Portion (20 g)	55	18,333 (18)	11	3,666 (4)
Heinz Tomato Ketchup (Heinz), 1 Portion (25 g)	22,2	7,4 (7)	5,55	1,85 (2)
Cashewkerne (Maryland), 1 Portion (30 g)	7,6	2,533 (3)	2,28	0,76 (1)
Vollkornbrot (Harry), 1 Scheibe (42 g)	2,5	0,833 (1)	1,05	0,35 (0)
Frische Milch 3,8 % Fett (Bärenmarke), 1 Glas (0,2 Liter)	4,8	1,6 (2)	9,6	3,2 (3)
Natürliches Mineralwasser (Spreequell), 1 Glas (0,5 Liter)	0	0	0	0
1 Apfel, mittelgroß (125 g)	10	3,333 (3)	12,5	4,166 (4)
Erdbeeren, 1 Portion (125 g)	4,9	1,633 (2)	6,125	2,041 (2)
1 Banane, mittelgroß (120 g)	12	4	14,4	4,8 (5)
Gurke, 1 kurzes Stück (50 g)	1,9	0,633 (1)	0,95	0,316 (0)
Weintrauben, 1 Portion (100 g)	16	5,333 (5)	16	5,333 (5)
Möhre, 1 mittelgroße (100 g)	6,4	2,133 (2)	6,4	2,133 (2)

© Stephanie Wetzel, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Stand: 07/2023

**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

