



## Zuckergehalt ausgewählter Nahrungsmittel und Getränke

### Unbehandelte frische Lebensmittel

Ananas frisch	12,3%	Kopfsalat	1,0%
Äpfel	10,2 %	Mandarinen	6,6%
Aprikosen	7,7%	Mangos	8,6%
Bananen	12,3%	Möhren	5,1%
Birnen	9,0%	Orangen	8,3%
Brombeeren	6,8%	Pfirsiche	7,9%
Erdbeeren	5,2%	Pflaumen	7,6%
Grapfruits	7,4%	Preiselbeeren	3,7%
Heidelbeeren	17,6%	Sauerkirschen	8,7%
Himbeeren	17,6%	Süßkirschen	11,8%
Johannisbeeren	6,7%	Tomaten	2,3%
Kiwis	6,9%	Weintrauben	15,0%

### Dosenfrüchte und Konfitüren

Ananas in Dosen	20,2%	Johannisbeergelee	66,3%
Apfelgelee	65,0%	Johannisbeerkonfitüre	57,7%
Apfelmus	ca. 20%	Kirschkonfitüre	61,6%
Aprikosenkonfitüre	61,3%	Orangenkonfitüre	59,9%
Erdbeerkonfitüre	57,7%	Pfirsiche in Dosen	16,2%
Heidelbeerkonfitüre	59,7%	Pflaumenkonfitüre	59,6%
Himbeerkonfitüre	60,4%	Preiselbeeren in Dosen	44,4%
Honig	80,0%	Quittenkonfitüre	57,3%

### Fertigmüslis und Frühstücksflocken

5-Früchte-Müsli Konsum vital	28,3%	Frosties	43,2%
Baby Müsli von Hipp	27,7%	Früchte Müsli von Schneekoppe	13,9%
Bircher Müsli von Bösen (Neuform)	17,6%	Grano Vita Wildfrucht Knusper	25,1%
Coco Krispies	40,0%	Haferfleks	22,7%
Corn Pops	44,9%	Knusper-Weizenkleie	22,0%
Crunchy Nut	27,2%	Müsli Granola	16,3%
Diät-Eiweißmüsli	26,2%	Kellogg`s Müsli-Frühstück	15,4%
Dr. Oetker Knuspermüsli	21,7%	Reis Frosties	39,5%
Dr. Oetker Schoko Müsli	28,8%	Sport Vollwert Müsli von Hipp	19,2%
Dr. Ritter Müsli, ungesüßt	15,5%	Zauber-Müsli von C. Hahne	25,7%
Feinschmecker Müsli Kölln	23,1%	Zucker-Smacks	48,0%

### Nuss-Nougatcremes

Belnussa	59,5%	Nussfit	57,7%
Erntekrone	59,1%	Nusspli	65,1%
Kaba Brotschmaus	57,2%	Nutella	57,9%
Max und Moritz	57,8%	Nutoka	65,1%

### Süßigkeiten

Bounty	35,0%	Lebkuchen	36,0%
Dextropur	99,9%	Mars	37,0%
Gummibärchen	77,0%	Marzipan	bis 50,0%
Hartkaramellen	97,0%	Milchfreie Schokolade	47,0%
Hustenbonbons	bis 66,0%	Milky Way	43,0%
Kaugummi mit Zucker	78,5%	Multivitaminpräparate	89,0%
Kekse	27,0%	Schokonüsse	65,0%
Knabbergebäck	11,0%	Snickers	28,0%
Lakritze	78,0%	Vollmilchschokolade	56,0%

**Koch-, Backzutaten**

Curry Sauce	17,9%	Relish, süß-sauer	22,6%
Fertig-Salatsaucen	bis 10,0%	Rosinen	63,9%
Fondant	73,0%	Rotkraut in der Dose	12,2%
Getrocknete Äpfel	42,2%	Rührkuchen aus Backmischung	28,0%
Getrocknete Aprikosen	55,8%	Senf Gurken	5,2%
Getrocknete Datteln	55,6%	Serbischer Bohnensalat	4,9%
Getrocknete Feigen	52,4%	Tomatenketchup	50,0%
Mayonnaise	1,0%	Tortenhilfe	bis 90,0%
Mittelscharfer Senf	18,0%	Zigeuner Sauce	18,9%
Mürbteig aus Backmischung	59,0%		

**Nachspeisen**

Becherpudding	15,0%	Instant Rote Grütze	74,9%
Cremespeise Pulver	80,0%	Puddingpulver	bis 75,0%
Eiskrem	21,0%	Quarkfein Erdbeer	91,7%
Fertige süße Saucen	35,0%	Sahnesteif	53,0%
Fruchteis	bis 32,0%	Schoko Dessertsauce	65,0%
Fruchtjoghurt	bis 12,6%	Vanille Eispulver	75,0%
Götterspeise Pulver	bis 35,6%	Vanillepudding fertig	13,0%
Himbeer Saucen Pulver	84,6%	Weincreme Dessert	84,0%

**Getränke**

Apfelsaft	10,0%	Kondensmilch gesüßt	42,0%
Cola	11,0%	Likör, durchschnittlich	30,0%
Dessertweine	bis 21,8%	Limonade	12,0%
Energie-Mineral Getränk	96,0%	Orangensaft	9,4%
Fruchtnektare	bis 20,0%	Sauerkirschsaft	11,8%
Grapefruitsaft	10,1%	Sherry Brandy	32,6%
Himbeersirup	65,8%	Traubensaft	16,6%
Kaba, der Plantagentrank (Pulver)	97,0%	Vollmilch	4,7%
Kindertees (Pulver)	96,0%	Wein und Sekt, süß	6,0%

**Baby Fertignahrung**

Haferschleim	bis 55,0 %	Kindertee-Granulat	bis 96,0%
Heilnahrung	bis 42,7%	Milchnahrung	bis 51,9%
Honigschleim	57,0%	Sojakraft	19,0%
Kindergrieß	bis 30,0%	Zwiebackflocken	40,9%