

## ZUCKERLISTE

### Empfehlung der FSA (Food Standards Agency)

	Kalorien (kcal/Tag) durchschnittlich		Kohlenhydrate (g/Tag) durchschnittlich		Zucker (g/Tag) maximal		Fett (g/Tag) maximal		gesättigte Fette (g/Tag) maximal		Eiweiß (g/Tag) durchschnittlich	
	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
0-3 Monate	545	515	62,5	59	13,3	12,6	19,8	18,7	6	5,7		
4-6 Monate	690	645	79,1	73,9	16,8	15,7	25	23,4	7,6	7	12,7	12,7
7-9 Monate	825	765	94,6	87,7	20,1	18,7	30	27,7	9	8,4	13,7	13,7
10-12 Monate	920	865	105,5	99,1	22,4	21,1	33,4	31,4	10,1	9,5	14,9	14,9
1-3 Jahre	1230	1165	141	133,6	30	28,4	44,6	42,3	13,5	12,8	14,5	14,5
4-6 Jahre	1715	1545	196,6	177,1	41,8	37,7	62,2	56	18,9	17	19,7	19,7
7-10 Jahre	1970	1740	225,8	199,5	48	42,5	71,5	63,1	21,7	19,1	28,3	28,3
11-14 Jahre	2220	1845	254,5	211,5	54,2	45	80,5	66,9	24,4	20,3	42,1	41,2
15-18 Jahre	2755	2110	315,8	241,9	67,2	51,5	99,9	76,5	30,3	23,2	55,2	45
19-50 Jahre	2550	1940	292,3	222,4	62,2	47,3	92,5	70,4	28	21,3	55,5	45

Quelle: codecheck © 2023



Region Hannover

### Fachbereich Jugend

Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege

### Stand

07/2023

Produkt	Menge/Portion	Zucker (g)	Würfelzucker 1 Stück = 3 g
Getränke			
ACE-Drink Gut und Günstig	100 ml	11,1	4 *
Active o2 Kirsch	100 ml	3,3	1 **
Capri-Sonne Orange	100 ml	8,6	3 *
Coca Cola	100 ml	10,6	4 *
Eistee Lipton	100 ml	6,1	2 **
Extaler Apfelschorle	100 ml	6,1	2 **
Fanta	100 ml	7,6	3 *
Fassbrause Krombacher Zitrone	100 ml	6,7	2 **
Monster Energy Drink Assault	100 ml	11	4 *
Rockstar Energy Drink Blueberry	100 ml	14	5 *
Smoothie Innocent Brombeere	100 ml	11	4 *
Vita Malz	100 ml	7,9	3 *



Produkt	Menge/ Portion	Zucker (g)	Würfelzucker 1 Stück = 3 g
Milchprodukte			
Actimel Drink Classic	100 ml	10,8	4 *
Almighurt Quetschie Erdbeere	100 g	13	4 **
Ehrmann Robby Monsterbacke Pudding	100 g	12 g	4
Fruchtzwerge Banane/ Erdbeere/ Aprikose	100 g	10,4	3 **
McDonald's Milchshake Vanille	100 ml	13	4 **
Monsterbacke Fruchtquark zum Quetschen / Banane	100 g	11,5	4 *
Müller Froop Kirsch-Banane	100 g	15,6	5 **
Müllermilch Erdbeere	100 ml	10,6	4 *
Nestle Vanillejoghurt + Smarties	100 g	14,8	5 *
Paula Vanille mit Schokoflecken	100 g	11	4 *
Zott Monte Drink	100 ml	10,2	3 **
Frühstücksflocken			
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Honeys	100 g	25	8 **
Kellogg's Cornflakes Classic	100 g	8	3 *
Kellogg's Smacks	100 g	43	14 **
Nesquick Knusperfrühstück	100 g	22,4	7 **
Süßer Brotaufstrich			
Nutella	100 g	55,9	19 *
Philadelphia Milka	100 g	33	11
Schwartau Samt Erdbeer Vanille	100 g	47,4	16 *
Gebäck			
Belvita Frühstückskekse	100 g	15	5
Gut und Günstig Frischeiwaffeln	100 g	32	11 *
Kinder Cards	100 g	43	14 **
Nutella to go 1 Packung = Nutella + Sticks	100 g	43,4	15 *
Oreo Kekse	100 g	35	12 *
Pick Up Choco + Milk Leibniz	100 g	34	11 **
Prinzenrolle	100 g	30	10

Produkt	Menge/ Portion	Zucker (g)	Würfelzucker 1 Stück = 3 g
Süßigkeiten			
Bounty	100 g	47,3	16 *
Capri Eis	100 g	21	7
Corny 1 Riegel	25 g	9	3
Corny Müsliriegel Schoko Banane	100 g	36	12
Duplo	100 g	50,4	17 *
Duplo	1 Riegel	9,2	3 **
Freche Freunde Apfel, Banane & Himbeere	100 g	11,4	4 *
Haribo Goldbären	100 g	46	15 **
Hipp Sportsfreund Birne-Banane-Traube mit Hafer	100 g	12,6	4 **
Katjes Katjes Kinder	100 g	49	16 **
Kinderschokolade	100 g	53,3	18 *
Kinderschokolade	1 kleiner Riegel	6,7	2 **
Knoppers	100 g	35,3	12 *
Magnum Eis	100 g	27	9
Maoam	100 g	60	20
Mars	100 g	64	21 **
Milchschnitte	28 g	8,3	3 *
Milka Alpenmilchschokolade Vollmilch	100 g	55	18 **
Milky Way	100 g	66,8	22 **
Ketchup			
Heinz Kids Ketchup	100 g	16,3	5 **
Heinz Tomatenketchup	100 g	22,8	8 *
Hela Gewürzketchup	100 g	29,2	10 *
McDonald's Ketchup	100 g	19	6 **

Bei der Zusammenstellung dieser Zuckerliste wurden nur Produkte ausgewählt, bei denen der Hersteller nicht nur den Kohlenhydratanteil, sondern daraus auch speziell den Zuckergehalt angegeben hat. Ein Stück Würfelzucker wiegt 3g. Bei der Errechnung der Zuckermenge wurde auf- \* bzw. abgerundet \*\*.