

ZUCKERLISTE

Jänner 2016

- Anzahl Stück Würfelzucker in Nahrungsmittel (gerundet)
- Pro Stück Würfelzucker wird mit 3 Gramm gerechnet!
- exklusive Laktose in Milchprodukte

Menge	Bezeichnung	Zuckermenge in g	in Stück
Obst & Gemüse			
1 Stk. (ca. 120 g)	Apfel klein	12,5	4
1 Stk. (150 g), geschält	Banane, mittelgroß, ohne Schale, nicht vollreif	30	10
1ne Scheibe (ca. 50 g)	Kohlrabi	1,8	0,5
1 Stk. (ca. 50 g)	Mandarine	5	1,5
1 Stk. (60 g)	Karotte	2,7	1
1 Stk. (ca. 100 g)	Paprika	3	1
Getränke			
1 Glas (250 ml)	Orangensaft o. Z.	23,5	8
1 Glas (250 ml)	Apfelsaft o. Z.	29,3	10
1 Glas (250 ml)	Traubensaft o. Z.	41,5	14
1 Glas (250 ml)	Mineralwasser Guarana	8,3	3
1 Glas (250 ml)	Mineralwasser Birne-Melisse	8,8	3
1 Glas (250 ml)	Verdünnungssaft (Sirup) Himbeere mit Wasser verdünnt = als Fertiggetränk (1:7)	23,3	8
1 Glas (250 ml)	Biologische Limonade Holunder	14,3	5
1 Glas (250 ml)	Wellnessgetränk Kombucha	11	4
1 Glas (250 ml)	Cola	27	9
1 Glas (250 ml)	Limonade Orange/Zitrone	23	8
1 Glas (250 ml)	Eistee	17,3	6
1 Glas (250 ml)	Energy Drink	27,5	9
Milchprodukte			
1 EL (ca. 10 g)	Kakaopulver	6	2
1 Pkg. (250 ml)	Schokomilch (exkl. Laktose)	15	5
1 Pkg. (250 ml)	Vanillemilch (exkl. Laktose)	12,5	4
1 Becher (200 g)	Fruchtjoghurt Erdbeere (exkl. Laktose)	20	7
1 Becher (200 g)	Sauermilchjoghurt mit Erdbeere (exkl. Laktose)	24	8
1 Glas (250 g)	Trinkjoghurt Heidelbeere (exkl. Laktose)	17,5	6
1 Glas (250 ml)	Fruchtmolke Mango (exkl. Laktose)	15	5

Süßigkeiten			
1 Pkg. (100 g)	Fruchtquetschi o. Z.	18	6
1 Stk. (28 g)	Milchschnitte	8,3	3
1 Stk. (100 g)	Fruchtzweig	13,1	4
1 Stk. (ca. 6 g)	Milch/Schokolade Bonbons	3	1
1 Stk.	Schokowaffeln mit Nüssen	10,8	4
1 Stk. (28 g)	Schokoladeriegel mit Nüssen und Trockenfrüchten	10,1	3
1 Stk. (ca. 45 g)	Karamel-Schokoriegel	27,8	9
1 Stk. (ca. 105 g)	Wassereis	18	6
1 Kugel (ca. 75 g)	Vanilleeis (exkl. Laktose)	12	4
1 Rippe (ca. 20 g)	Schokolade (exkl. Laktose)	10	3
1 Stk.	Faschingskrapfen	15	5
1 Stk.	Apfel-Zimt-Muffin	22	7
Cerealien			
1 Schüssel (ca. 30 g)	Maisflocken Original	2,4	1
1 Schüssel (ca. 30 g)	Maisflocken mit Zucker	11	4
1 Schüssel (ca. 30 g)	Weizenfrühstücksflocken mit Honig	13	4
Brotaufstrich			
1 EL (ca. 15 g)	Fruchtaufstrich mit 75 % Fruchtanteil	6,2	2
1 EL (ca. 15 g)	Schokolade-Haselnuss-Creme	8,5	3
Sonstiges			
1 EL (ca. 15 g)	Ketchup	2,7	1

* Schattierung: Gemüse, Obst und daraus gewonnene Säfte, ohne Zuckerzusatz, enthalten Fruchtzucker (Fruktose).

Jedoch muss Gemüse & Obst hinsichtlich des Fruchtzuckergehaltes ernährungsphysiologisch gesondert, gegenüber Produkten mit z. B. hohem Gehalt an Saccharose, betrachtet werden. Gemüse und Obst stellen eine wertvolle und täglich Nahrungsquelle dar.