

## Energie-, Zucker- und Fettgehalt von Süßwaren und Getränken

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett (g)
<b>Schokoriegel (1 Riegel)</b>			
Bounty (28,5g)	133/ 557	13,6 [5]	6,8
Duplo (18g)	98/ 410	9,8 * [3]	6,0
Hanuta (22g)	115/ 480	11,6 * [4]	6,8
Kinderriegel (21g)	118/ 491	11,0 [4]	7,3
KitKat (45g)	228/ 956	22,6 [8]	11,7
Knoppers (25g)	132/ 551	13,0 * [4]	8,0
Mars (45g)	203/ 853	28,5 [10]	7,9
Lion (42g)	205/ 860	23,8 [8]	9,7
Milky Way (26g)	116/ 490	18,8 [6]	4,1
Snickers (50g)	253/ 1059	23,9 [8]	13,7
Twix (29g)	143/ 598	14,0 [5]	7,0
Yogurette (12,5g)	71/ 296	7,0 * [2]	4,5
Balisto (20g)	101/ 423	8,6 [3]	5,3

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

Vollmilch	530/ 2210	57,5 [19]	29,5
Vollmilch Trauben- Nuss	490/ 2055	56,0 [19]	25,5
Weißer	540/ 2255	63,0 [21]	29,5
Noisette	545/ 2275	51,0 [17]	33,5
Joghurt	565/ 2360	52,5 [18]	36,0
Zartherb	545/ 2265	43,5 [15]	36,0

### sonstige Süßwaren

Fruchtgummi (50g)	166/ 706	25,6 [9]	0,1
Kinder Pingui (30g = 1 Stück)	133/ 553	11,2 * [4]	8,8
Kinder Maxi King (35g = 1 Stück)	177/ 735	12,1 [4]	12,8
Milchschnitte (28g = 1 Stück)	117/ 482	8,2 [3]	7,6
M & Ms Choco (45g)	218/ 914	29,5 [10]	9,6
Choclait Chips Brown (20g)	100/ 418	8 [3]	5,1
Smarties (20g)	93/ 391	13,2 [4]	3,4
Toffifee (8,3g = 1 Stück)	44/ 183	4,1 [1]	2,6

### Backwaren (je 1 Stück)

Butterkeks (5g)	22/ 91	1,1 [<1]	0,6
Pick up! Choco & Milch (28g)	146/ 610	11,0 [4]	7,9
Prinzenrolle (23g)	116/ 489	8,1 [3]	5,0
Schoko-Donut Burger King (71g)	334/ 1395	16,4 [5]	21,1
Soft Cake (13g)	50/ 208	1,3 [<1]	7,0
Croissant mit Kakaofüllung (37g)	162/ 679	16,3 * [5]	9,6

### Müsl/Müsliriegel

Corny Müsliriegel (1 Riegel):			
• Schoko (25g)	110/ 461	8,6 [3]	4,5
• free Schoko (20g)	65/ 274	0,3 [0]	2,0
• Rote Früchte (25g)	93/ 390	11,1 [4]	2,6
• Milch Sandwich Milch (30g)	131/ 548	8,8 [3]	5,7

Produkt	Energie (kcal/kJ)	Zucker (g) [Würfelzucker]	Fett (g)
---------	-------------------	---------------------------	----------

Kellogg's:			
• Smacks (30g)	112/ 476	13,0 [4]	0,6
• Chocos (30g)	113/ 477	10,2 [3]	0,8
• Frosties (30g)	111/ 473	11,1 [4]	0,2
Gletscherkrone Activ	132/ 551	17,1 * [6]	5,7
Knuspermüsl (30g)			
Gletscherkrone Müsliriegel	106/ 443	16,0 * [5]	4,0
Schoko- Banane (25g)			

### Brotaufstrich (Portion = 20g)

Marmelade Erdbeere	45/ 202	10,0 [3]	0
Honig	61/ 254	15,0 [5]	0
Nuss-Nougat-Creme	108/ 453	12,0 [4]	6,4
Pflaumenmus	41/ 174	9,0 [3]	0,1

### Speiseeis (je 100g)

Fruchteis	138/ 585	24,0 [8]	1,8
Milchspeiseeis	145/ 611	17,1 [6]	4,2
Rahmeis	254/ 1054	11,4 [4]	21,5
Domino (50g)	130/ 550	10,0 [3]	8,0
Cornetto Erdbeer (75g)	200/ 830	23,0 [8]	7,3

### Desserts

Fruchtzwerge (50g)	52/ 220	6,4 [2]	2,4
Zott Monte Schoko (55g)	107/ 447	8,7 * [3]	7,3
Sahnejoghurt (150g)	211/ 882	23,3 * [8]	11,1
Fruchtjoghurt (150g)	90/ 375	13,3 [4]	3,5
Fruchtjoghurt 0,1% (150g)	45/ 188	6,0 [2]	0,2
Paula Pudding (125g)	145/ 608	17,6 [6]	4,9
Froop Erdbeere (150g)	159/ 651	24,4 [8]	3,3
Götterspeise (125g)	96/ 411	22,0 [7]	0
Rote Grütze + Soße (160g)	160/ 680	29,9 [10]	1,8
Milchreis Zimt (200g)	220/ 926	24,8 [8]	4,6

### Mc Donald's Desserts

Mc Flurry Smarties (185g)	349/ 1463	48,1 [16]	14,8
Mc Sundae Schoko (170g)	280/ 1172	37,0 [12]	9,0
Milchshake Vanille (250ml)	210/ 879	34,0 [18]	5,0

### Getränke (je 200ml)

Müllermilch Schoko (250ml)	209/ 856	31,5 [11]	4,3
Fruchtzwerge Drink (100ml)	86/ 360	14,5 [5]	1,7
Voll Fit Himbeere (125ml)	50/ 209	7,6 * [2]	0,1
Smoothie Erdbeer-Banana	104/ 442	22,8 [8]	0,3
Apfelsaft 100%	86/ 340	20,4 [7]	0
Orangensaft 100%	86/ 368	18,0 [6]	0,4
Capri- Sonne Orange	85/ 362	20,6 [7]	<0,2
Orangenlimonade	68/ 332	18,8 [6]	<0,2
Cola	84/ 360	21,2 [7]	0
Cola light/ zero	0,5/ 2	0	0
Eistee Zitrone	64/ 266	15,0 [5]	<0,2

## Energie- und Fettgehalt von Snacks und Fast Food- Produkten

Produkt	Menge (g)	Energie kcal/kJ	Fett (g)
<b>Salzige Snacks</b>			
Kartoffelchips	25	133/ 553	8,8
Erdnussflips	25	119/ 498	6,0
Salzstangen	28	105/ 443	0,73
Erdnüsse, geröstet	28	168/ 703	14,0
Erdnüsse im Mantel	28	142/ 595	9,2
Nachos	28	143/ 597	7,0
Mikrowellen Popcorn	28	127/ 532	4,4

### Fast Food- Produkte (je 1 Portion)

Pizza Salami	160 (½ Pizza)	437/ 1827	22,4
Hot Dog	140	343/ 1436	18,2
Brathähnchen	100	167/ 700	10,0
Currywurst	170	509/ 2131	49,4
Döner, Hähnchenfleisch	360	575/ 2406	10,0
Fischstäbchen	100 = 3 Stück	197/ 827	8,1

### McDonalds- Produkte

Hamburger	105	225/ 1068	9,0
Cheeseburger	120	300/ 1256	13,0
Big Mac	211	495/ 2073	25,0
Mc Rib	210	495/ 2073	23,0
Filet-o-Fish	150	445/ 1444	15,0
Chicken McNuggets (6er)	120	250/ 1047	13,0
Pommes Frites (mittlere Portion)	108	340/ 1424	17,0
Grilled Chicken	246	246/ 1030	7,0
Caesar Salad + Caesar Dressing	50 ml	45/ 188	2,0

1 Würfel Zucker  $\approx$  3 Gramm Zucker (laut Auskunft Südzucker)  
\* Kohlenhydrate gesamt, da Zuckeranteil nicht bekannt

#### Quellen:

- Zuckerliste der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)
- 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, Schülersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2. Auflage 2004
- [www.mcdonalds.de](http://www.mcdonalds.de) [Stand: 30.09.2009]
- [www.fddb.info](http://www.fddb.info), 09.01.2006 und 19.02.2009
- Herstellerangaben