

## Wieviele Würfelzucker stecken in



de.dreamstime.com

## 2 dl Limonadengetränken?

# 5 Stück

Getränk	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Coca Cola	5.5
Limonade	5
Rivella Rot	4.5
Eistee	3.5
Apfelschorle	3
Wasser mit Geschmack (Rhäzünser)	2.25
Valser Viva Rhabarber & Minze	1.5
Hahnenwasser	0

## Gesunde Variante:

- Wasser mit Zitronenschnitt, Orangenschnitt oder Pfefferminze aromatisieren
- Eistee selber herstellen und NICHT süssen
- Apfelsaft-Schorle selber herstellen → stärker verdünnen



## Wieviele Würfelzucker stecken in



[www.essraum-restaurant.de](http://www.essraum-restaurant.de)

## 2 dl Orangensaft?

# 4.5 Stück

Getränk	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Orangensaft	4.5 Stück
Orangennektar	7.25
Apfelsaft	5.25
Ananassaft	6.75
Ananasnektar	8.5
Tomatensaft	1
Rüebli-saft	2

## Gesunde Variante:

- Frucht frisch essen (1 Portion / Tag in Form von Fruchtsaft ist okay)
- Gemüsesaft
- Fruchtsaft mit Wasser verdünnen



## Wieviele Würfelzucker stecken in



Bild: byheart.ch 2014

## 3.3 dl Energymilk? (1 Pack)

# 7.5 Stück

Getränk	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Energymilk (3.3 dl = 1 Pack)	7.5
Actimel Classic (1 dl = 1 Fläschli)	3.5
Actimel Vanille (1 dl = 1 Fläschli)	4.25
Schokodrink (2.5 dl = 1 Pack)	8
Yogidrink Himbeer (2 dl = 1 Fläschli)	8.5
Legér Joghurt Drink Himbeere (500ml)	5.5
Milch (2 dl)	2 (natürlicher Milchzucker)

## Gesunde Variante:

- Milch mit frischen Früchten oder Schokoladenpulver mixen
- Milch / Buttermilch nature



## Wieviele Würfelzucker stecken in



[www.discounto.de](http://www.discounto.de)

## 2.5 dl Energy-Getränk? (1 Dose)

# 7 Stück

Getränk	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Red Bull	7
M Budget Energy Drink	7

## Gesunde Variante:

- Doppelter Espresso (+ 1 Glas Wasser)





## Wieviele Würfelzucker stecken in



[www.naturlich-online.ch](http://www.naturlich-online.ch)

## 2 dl Wasser?



# 0 Stück

Getränk	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Hahnenwasser	0
Wasser mit Kohlensäure	0
ungesüsster Tee	0
Valser Viva Rhabarber & Minze	1.5

## Wieviele Würfelzucker stecken in



<http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0946d.htm>

**30g Müsliriegel?  
(1 Riegel)**



# 2 Stück

(zugesetzter Zucker)

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Farmer soft choc (28 g)	2.75 (zugesetzter Zucker)
Farmer Crunchy natural ohne Zuckerzusatz (17 g)	0
Balisto Apfel (25 g)	2 (zugesetzter Zucker)
Kellogg's Special K Chocolat Schoko (21.5 g)	2 (zugesetzter Zucker)

➔ Müsliriegel enthalten natürlicherweise Kohlenhydrate in Form von Stärke. Die Angaben im Beispiel beziehen sich auf den zusätzlich zugesetzten Zucker. So enthält zum Beispiel der Farmer soft choc insgesamt 17g KH = 4.25 Stück Würfelzucker, wovon 11g = 2.75 Stück Würfelzucker zugesetzter Zucker ist. Beim Farmer Crunchy natural stecken pro Riegel 10g KH = 2.5 Stück Würfelzucker drin, wovon 0.5g Zucker = 0 Stück Würfelzucker zugesetzt ist.

## Gesunde Variante:

- Früchte oder Gemüse
- 1 Stück Vollkornbrot oder 3-4 Darvida/Vollkorn-Cracker
- ½ - 1 Hand voll ungesalzene Nüsse
- Zutatenliste vergleichen und kleineren Riegel oder Riegel mit weniger Zuckergehalt auswählen

## Wieviele Würfelzucker stecken in



[www.verbraucherweblog.de](http://www.verbraucherweblog.de)

# 180g Früchtejoghurt? (1 Becher)



# 6 Stück

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Früchtejoghurt (180g = 1 Becher)	6 (inkl. Milchzucker)
Schokoladenjoghurt (180g= 1 Becher)	7.5 (inkl. Milchzucker)
Erdbeerjoghurt Legér (180g = 1 Becher)	1 (inkl. Milchzucker)
LC1 Erdbeer– fettreduziert (150g= 1 Becher)	6.25 (inkl. Milchzucker)
Naturejoghurt	1 (natürlicher Milchzucker)
Bananenquark (125g= 1 Becher)	5.5 (inkl. Milchzucker)
Milchreis Vanille (200g = 1 Becher)	7

## Gesunde Variante:

- Nature Joghurt
- Nature Quark

Mit frischen Früchten verfeinern



## Wieviele Würfelzucker stecken in



<http://www.marions-kochbuch.de/index/0774.htm>

# 30g Corn Flakes? (1 Portion)



# 6 Stück

**(0.5 davon zugesetzter Zucker, Rest in Form von Stärke)**

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Kellogg's Corn Flakes	6 (0.5 davon zugesetzter Zucker)
Farmer Müsli Waldbeeren	5 (1.75 davon zugesetzter Zucker)
Kellogg's Special K	5.75 (1.25 davon zugesetzter Zucker)
M Budget Knabbermüsli	5 (1.5 davon zugesetzter Zucker)
Actilife Crunchy Mix Plus	4.5 (1.5 davon zugesetzter Zucker)
Kellogg's Choco Krispies	6.5 (2.5 davon zugesetzter Zucker)
Haferflocken Vollkorn	2

## Gesunde Variante:

- Vollkornmüsli ohne Zuckerzusatz verwenden
- Haferflocken
- Eigene Mischung ohne Zuckerzusatz herstellen





## Wieviele Würfelzucker stecken in



<http://blog.parco-san-marco.com/2012/07/parco-san-marco/heute-ist-tag-des-vanilleeis/>

# 50g Vanille-Glace? (1 Kugel)



# 3 Stück

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Vanilleeis	3
Schokoladeeis	3
Magnum Classic 1 Stück	7
Mc Flurry mit Mini Smarties 1 Stück	13.75
Mc Sundae mit Schokosauce 1 Stück	11

## Gesunde Variante

- Kleine Portion
- Selber machen



## Wieviele Würfelzucker stecken in



<http://www.flickr.com>

# 17g Milkschokolade? (1 Reiheli)



# 2.25 Stück

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
Milkschokolade (17g = 1 Reiheli)	2.25
Kinderschokolade (13g = 1 Riegel)	1.75
Kinder Schoko Bons (3g = 1 Stk.)	0.75
Mars (50g = 1 Riegel)	8.75
Milky Way (26g = 1 Riegel)	4.75
Zartbitter Sahne (17g = 1 Reiheli)	1.5
Noir Authentique 78% (17g = 1 Reiheli)	1

## Gesunde Variante

- Wenig zum Genuss, direkt nach dem Essen
- Zartbitter Schokolade / Dunkle Schokolade

## Wieviele Würfelzucker stecken in



<http://de.wikipedia.org>

## 1 Pack Gummibärchen? (150g)

# 29 Stück

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker (à 4g)
1 Pack Gummibärchen (150g)	29

Hintergrundinfo: Bei den Gummibärli haben wir alle Zuckerarten erfasst. Teilweise sind die Angaben unterschiedlich, weil nur der Haushaltszucker gerechnet wird. Da es in den Gummibärli ausser etwas Gelatine (Eiweiss) und Farbe sonst wirklich nur verschiedene Zuckerarten drin hat, haben wir diese auch so erfasst.

## Gesunde Variante

- Wenig zum Genuss, direkt nach dem Essen
- Gummibärchen aus Fruchtsaft, ohne künstliche Aromen und Farbstoffe (enthalten jedoch gleich viel Zucker)
- 3-4 Stück Trockenfrüchte geniessen