



Zucker - und wo er überall versteckt ist

Produkt/Lebensmittel	Packungsgröße in Gramm/ml	Zucker pro Packung in g	Würfelzucker 3 g pro Packung	Würfelzucker 3,8 g pro Packung
Colagetränk	330 g	36	12	9
Sprite/Fanta, 1,5l	1500 ml	152	51	40
Multivitaminnektar	1000 ml	105	35	28
Fruchtzwerge	6x50g = 300g	45	15	12
Gummibären	200 g	156	52	41
Kinderschokolade	100 g	38,1	13	10
Kellogs „Chocos“	500 g	183	61	48
Kellogs „Smacks“	500 g	224	75	59
Kakaomilch	250 g	224	75	59
Ketchup	500 g	125	41	33
Milchschnitte	30 g	6,6	2	1,7
Milka Alpenmilch	100 g	55.8	19	15
Nutella	400 g	217	72	57

Ein Stück Würfelzucker enthält in Österreich 3,8 g und in Deutschland 3 g. Bei den Angaben ist der Gesamtzuckergehalt erfasst, d.h. nicht nur zugesetzter, sondern auch in den Lebensmitteln ursprünglich enthaltener Zucker (Fructose, Laktose, etc.)