

Zuckerliste

Liebe Mitarbeiter der Kita,

zur Information haben wir Euch für die Lebensmittel und Süßigkeiten, die in den Kugeln abgebildet sind, eine Zuckerliste erstellt.

Als Grundlage für die Berechnung wurde 3g je Stück Würfelzucker gerechnet.

Beachtet werden muss, dass der Zuckergehalt bei allen Sachen je nach Firma aber auch je nach Sorte variieren kann, so dass die errechnete Zuckermenge nur für genau diese Packung zählt.

Auch Fruchtzucker fördert Karies und wurde mit einberechnet.

Hinweisen möchten wir noch einmal auf unsere beiden Filme :

Mucki und seine Freunde — Muckis Powerfrühstück

und

Mucki und seine Freunde — **Zähneputzen macht Spaß**

Die auf der Internetseite der [Jugendzahnpflege Cuxhaven](#) zu finden sind.



Viel Spaß mit den Säulen wünscht Euch

das Team der Jugendzahnpflege Cuxhaven und besonders

Eure Zahnputzfee

Rückseite Deckblatt



6 x 4 Kekse = 300 g

Packung 300 g = 45 g Zucker = 15 Stück Zucker

4 Kekse = 50 g = 7,5 g Zucker = 2,5 Stück Zucker

Eiweiß:	8,5 g	17,0%
Kohl.hyd.:	68,0 g	25,2%
davon Zucker:	15,0 g	16,7%
Fett:	15,0 g	21,4%
davon gesättigt:	4,2 g	21,0%
Ballaststoffe:	3,4 g	13,6%
Natrium:	0,386 g	16,1%
Energie:	450,0 kcal /	22,5%

Zutaten: Weizenmehl 51,3%, Vollkorngetreide 20,3%, (Haferflocken 8,5%, Weizenvollkornmehl 6,1%, Gerstenvollkornmehl 2,7%, Roggenvollkornmehl 2%, Dinkelvollkornmehl 1%), Zucker, pflanzliches Öl, Backtriebmittel ([Ammoniumhydrogencarbonat](#), [Natriumhydrogencarbonat](#), [Dinatriumdiphosphat](#)), Vollmilchpulver 0,9%, Magermilchpulver 0,9%, Milchmineralien mit Milchsüßholz, Speisesalz, Emulgatoren (Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, [Sojalecithin](#)), Aromen, Vitamine und Mineralien Mischung (Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B9, Eisen, Magnesium)



Packung 200ml

= 16 g Zucker = ca. 5 Stück Zucker

Eiweiß:	< 0,5 g
Kohl.hyd.:	8,1g
davon Zucker:	8 g
Fett:	< 0,5 g
davon gesättigt:	< 0,1 g
Ballaststoffe:	
Natrium:	< 0,01 g
Energie:	143 kJ/34 kcal

Zutaten: Wasser, Zucker, Zitronensaft* (4,6%), Orangensaft* (4,5%), Apfelsaft* (1,6%), Ananassaft* (0,6%), Bananensaft* (0,4%), Kiwisaft* (0,2%), Maracujasaft* (0,1%), Vitaminmischung: Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Vitamin B6, Thiamin (Vitamin B1), Biotin; Antioxidationsmittel Ascorbinsäure, natürliches Aroma. *aus Fruchtsaftkonzentrat



Packung 125g

= 13,63 g Zucker = ca. 4,5 Stück Zucker

Zutaten:

Fettarmer JOGHURT mild, Zucker, Bananenmark, Pfirsichsaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, färbendes Pflanzenkonzentrat: Karott; modifizierte Stärke, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, natürliches Aroma.

Eiweiß:	4,6 g
Kohl.hyd.:	11,3 g
davon Zucker:	10,9 g
Fett:	1,6 g
davon gesättigt:	1,1 g
Ballaststoffe:	
Natrium:	0,06 g
Energie:	331 kJ/ 78 kcal



300g = ca. 15 Stück Zucker



200ml = ca. 5 Stück Zucker



125g = ca. 4,5 Stück Zucker





1 Riegel 28 g = 8,26 g Zucker = ca. 3 Stück Zucker

Eiweiß:	8,0 g
Kohl.hyd.:	34,0 g
davon Zucker:	29,5 g
Fett:	27,9 g
davon gesättigt:	16,6 g
Ballaststoffe:	1,2 g
Natrium:	240 mg
Energie:	419,3 kJ/1756kcal

Zutaten: Frische Vollmilch (40%), pflanzliche Öle, Zucker, Weizenmehl, Magermilchpulver, Honig (5%), Butterreinfett, Volleipulver, fettarmer Kakao, Weizenkleie, Backtriebmittel: Dinatriumdiphosphat, Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumcarbonat; Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Salz, natürliche Aromen, Vanillin.



Packung 90 g = 8,91 g Zucker = ca. 3 Stück Zucker

Zutaten:

100% Frucht (Apfel 65%, Mango 18%, Pfirsich 17%); Vitamin C

Eiweiß:	0,4 g
Kohl.hyd.:	10,4 g
davon Zucker:	9,9 g
Fett:	0,2 g
davon gesättigt:	
Ballaststoffe:	1,6g
Natrium:	< 0,02g
Energie:	326,2 kJ/1366kcal



Packung 4 x 100g =
4x 13,1 g Zucker = 52,4g

ca. 4 1/3 Stück Zucker pro Becher
ca. 17 1/2 Stück Zucker pro 4er-Packung

Zutaten:

Frischkäse, Zucker, Rahm, 3% Erdbeeren, 3 % Aprikosen, Oligofructose, Calciumcitrat, färbendes Saftkonzentrat rote Beete, natürliches Aroma, Vitamin D.

Eiweiß:	6,2 g
Kohl.hyd.:	13,7 g
davon Zucker:	13,1 g
Fett:	2,9 g
davon gesättigt:	2,0 g
Ballaststoffe:	1,2 g
Natrium:	8 mg
Energie:	457kJ/108kcal



28 g = ca. 3 Stück Zucker



90 g = ca. 3 Stück Zucker



400g = ca. 17,5 Stück Zucker

100g = ca. 4,3 Stück Zucker





Packung 200g = 114 g Zucker = 38 Stück

Eiweiß:	< 0,5 g
Kohl.hyd.:	80 g
davon Zucker:	57 g
Fett:	0,1 g
davon gesättigt:	< 0,1 g
Ballaststoffe:	
Natrium:	0,04 g
Energie:	1405 kJ/ 330 k cal

Zutaten:

Zucker, Glukosesirup, modifizierte Stärke, Glukose-Fruktose-Sirup, Säuerungsmittel (Apfelsäure, Citronensäure, Milchsäure) Frucht- und Pflanzenkonzentrate (Saflor, Apfel, rote Traube, schwarze Johannisbeere, Zitrone, schwarze Karotte, Rotkohl, Rettich), Spirulinakonzentrat, Säureregulator: Calciumcarbonat, natürliche Aromen, natürliches Limetten-Aroma, pflanzliches Öl, ganz gehärtet (Sonnenblume).



Franz Schoko-Milchbrötchen Lidl:

Packung 8 x 35 g = 280 g = 50,12 g Zucker

= ca. 17 Stück Zucker

1 Schokobrotchen = ca. 2 Stück Zucker

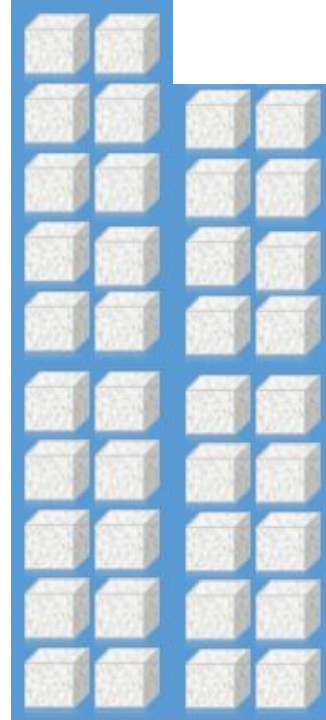
Zutaten:

Weizenmehl, Eier **, 11% Milkschokolade (Zucker 18% K...., Magermilchpulver, 13% Kakaomasse, Milchfett, Dextrose, Emulgator: Sojalecithin, natürliches Vanille-Aroma), 8 % Vollmilch aus Vollmilchpulver, pflanzliches Öl (raps) Zucker, Invertzuckersirup, Hefe, Speisesalz: Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Natriumstearoyl-2-lactylat; Weizenhalbfasern, Verdickungsmittel: Carboxymethylcellulose, Weizenkeime, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Eiweiß:	9,5 g
Kohl.hyd.:	53,0 g
davon Zucker:	17,9 g
Fett:	12,3 g
davon gesättigt:	6,0 g
Ballaststoffe:	2,5 g
Natrium:	40 mg
Energie:	1549kJ/368 kcal



200g = ca. 38 Stück Zucker



35 g = ca. 2 Stück Zucker



Vollmilchschokolade:

Packung 100g = 110 g Zucker = 36 Stück Zucker

Zutaten:

Zucker; Kakaobutter, Magermilchpulver, Kakaomasse, Süßmolkepulver, Butterreinfett, Emulgator (Sojalecithin), Aroma.

	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Zucker	Fett	Eiweiß	Kakaogehalt
Weißer Schokolade	537,0 kcal	63,0 g	63,0 g	29,5 g	4,7 g	0%
Vollmilch	535,0 kcal	55,0 g	55,0 g	31,5 g	7,3 g	25-30%
Zartbitter	516,0 kcal	51,1 g	47,8 g	30,1 g	5,6 g	50%
Halbbitter	551,0 kcal	48,9 g	45,7 g	35,9 g	4,6 g	50%
60% Kakao	530,0 kcal	47,1 g	42,4 g	32,0 g	8,3 g	60%
70% Kakao	546,0 kcal	33,5 g	28,0 g	42,3 g	7,7 g	70%
80% Kakao	523,0 kcal	23,5 g	17,0 g	43,3 g	9,6 g	80%
90% Kakao	580,0 kcal	14,0 g	7,0 g	55,0 g	10,0 g	90%
99% Kakao	530,0 kcal	8,0 g	8,0 g	49,0 g	13,0 g	99%



Achtung:

Wir sind davon ausgegangen, dass 25 g Schokocreme pro Scheibe verstrichen wurde.

Die Zuckermenge je Scheibe kann also stark variieren.

Scheibe mit 25g = 13,8 g Zucker = ca.4,5 Stück

Packung 500g = 279,5 g Zucker = ca.93 Stück Zucker



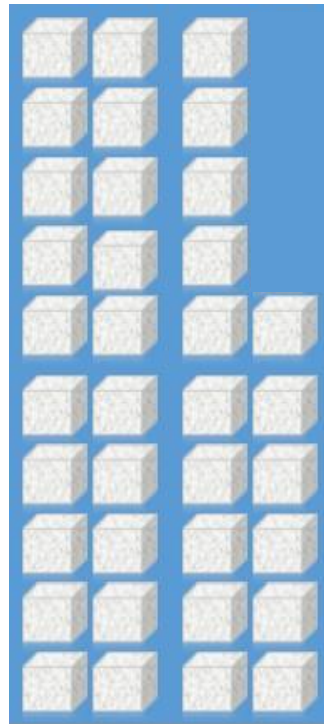
Zutaten:

Zucker, pflanzliches Fett (Palmöl), Haselnüsse (13%), fettarmer Kakao, Magermilchpulver (7,5%), Emulgator [Sojalecithin](#), Vanillin. Vitamin E (7,8mg/100g), Kalium (450mg/100g), Calcium (128mg/100g), Phosphor (175mg/100g) Magnesium (79mg/ 100g), Eisen (2,5mg/100g)

Eiweiß:	6,8 g
Kohl.hyd.:	56,8 g
davon Zucker:	55,9 g
Fett:	31,0 g
davon gesättigt:	9,9 g
Ballaststoffe:	3,5 g
Natrium:	40 mg
Energie:	533,0 kcal / 2231,6 kJ



100 g = ca. 36 Stück Zucker



20 g = ca. 10 Stück Zucker



500 g = ca. 93 Stück Zucker

