

LEBENSMITTEL BEI DENEN MAN KEINEN ZUCKER ERWARTET

Produktgruppe	Lebensmittel	Packungsgröße in Gramm	Zucker-gehalt pro 100 Gramm	Zuckergehalt in Gramm pro Packung	Zuckerwürfel* pro Packung
Soßen	Ketchup	500	23,3	117	39
	Tomaten-Pastasauce	400	6,2	25	8
	Bolognese-Sauce	400	5,7	23	8
	Burgersauce	220	24,5	54	18
	Knoblauchsauce	220	6,9	15	5
	Currysauce	220	15,7	35	12
	Sweet Chillisauce	220	42,5	94	31
	Barbecuesauce	220	31,6	70	23
	Cocktailsauce	220	9,4	21	7
	Senfsauce	220	19,7	43	14
	Balsamico-Dressing	250	15,1	38	13
	American Dressing	500	8,8	44	15
	French-Dressing	500	7,7	38	13
	Joghurt-Dressing	500	6,0	30	10
	Kräuter-Dressing	500	11,4	57	19
	Caesar-Dressing	250	5,6	14	5
	Vegane Bolognese-Soße	200	5,6	11	4
Fleisch-/Wursterzeugnisse	Fleischsalat	200	5,3	11	4
Fisch	Heringssalat	200	8,9	18	6
Gemüse (in Essig eingelegt)	Gewürzgurken	720	5,9	42	14
	Rotkohl	670	7,9	53	18
	Maiskölbchen	190	5,8	11	4
	Paprika	370	5,5	20	7
	Pusta Salat	190	6,3	12	4
	Rote Bete	220	10,3	23	8
	Selleriesalat	190	6,5	12	4
	Silberzwiebeln	370	5,1	19	6
	Karottensalat	330	10,3	34	11
	Kürbissalat	370	16,0	59	20
Getreide	Cornflakes	375	7,2	27	9
Brot- und Backwaren	Toastbrot	500	4,0	20	7
	Zwieback	400	12,6	50	17
Knabbergebäck	Wasabi Erdnüsse	150	21,2	32	11
Fleischersatzprodukte	Veganer Fleischfreisalat	200	5,7	11	4
Getränke	Instanttee	400	95,0	380	127
Nahrungsergänzungsmittel	Heiße Zitrone (Heißgetränk)	10	74,5	7	2

* ein Zuckerwürfel entspricht 3 Gramm

Quellen: Herstellerangaben, Bundeslebensmittelschlüssel und Max Rubner-Institut Produktmonitoring 2021

Beratung am Servicetelefon für Lebensmittel und Ernährung unter (089) 55 27 94 333

Gefördert mit Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 Impressum: Verbraucherzentrale Bayern e.V., Mozartstr. 9, 80336 München, www.verbraucherzentrale-bayern.de
 Stand 9/2023