





Energydrink

| Portionsgröße | Energiegehalt | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett | Andere |
|---------------|---------------|---------|---------------|------|---|
| 250ml | 140 kcal | < 0,1 g | 34,2 g | 0 g | Zucker 34,2 g Koffein 80 mg Vitamin B 12 5 µg Niacin 20 mg |



Energydrink

| Portionsgröße | Energiegehalt | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett | Andere |
|---------------|---------------|--------|---------------|------|---|
| 250 ml | 116 kcal | < 1 g | 28,2 g | 0 g | Zucker 26,8 g Vitamin B 12 5µg Niacin 19,8 mg |



Vollmilkschokolade

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|-----------------------------|-------|--------|
| 20 g | 107,5 kcal | 11 g / davon Zucker: 10,5 g | 6,5 g | 1,5 g |



Kekse – Alle Sorten Kekse, mit oder ohne Schokolade

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|------|--------|
| 25 g | 125 kcal | 15 g / davon Zucker: 7 g | 6 g | 1,5 g |



Fruchtsaftgetränk – Alle gezuckerten Getränke mit Fruchtsaftanteil, auch Fruchtnektar

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 200 ml | 94 kcal | 24 g / davon Zucker: 24 g | 0 g | 0 g |



Fruchtgummi

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 25 g | 85 kcal | 19 g / davon Zucker: 19 g | 0 g | 0,5 g |



Chips – Alle fettreichen Knabberartikel, z. B. Erdnussflips, Tortillachips, Cracker

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|------------------------------|------|--------|
| 25 g | 135 kcal | 10,5 g / davon Zucker: 0,5 g | 10 g | 1,5 g |



Baklava – Alle fett- und zuckerreichen Gebäcke

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 40 g | 201 kcal | 14 g / davon Zucker: 10 g | 15 g | 3 g |



Gezuckerte Frühstückszerealien – Auch Schokomüsli, Knuspermüsli, gezuckerte Cornflakes

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|---------|--------|
| 30 g | 106 kcal | 24 g / davon Zucker: 1 g | < 0,5 g | 2 g |



Salzstangen – Alle Sorten fettarmes Salzgebäck

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|-------|--------|
| 50 g | 168 kcal | 37 g / davon Zucker: 0 g | 0,5 g | 4,5 g |



Popcorn

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|------------------------------|-------|--------|
| 40 g | 145,5 kcal | 27,5 g / davon Zucker: 0,5 g | 1,5 g | 5 g |



Rosinenbrötchen – Auch Schokobrötchen aus Hefeteig, Milchbrötchen, Stuten, Hörnchen

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|----------------------------|-------|--------|
| 45 g | 112,5 kcal | 23,4 g / davon Zucker: 3 g | 0,5 g | 3 g |



Nuss-Nugat-Creme

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 20 g | 105 kcal | 11 g / davon Zucker: 11 g | 6 g | 1,5 g |



Name des Produktes und des Produktes ¹ und zwei Produktbeispiele, eventuell Zusatzinformationen

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|------------------------------------|---------------------------|--|--------------|----------------|
| ¹ xx g Portionsgröße | xxx kcal Energiegehalt | xx g / davon Zucker: xx g Kohlenhydrate | xx g Fett | xx g Eiweiß |
| 200 ml | 78 kcal | 20 g / davon Zucker: 20 g | 0 g | 0 g |



Eiscreme – Alle Sorten Rahm- und Sahneeis

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|-------------------------------|-------|--------|
| 65 g | 134 kcal | 13,5 g / davon Zucker: 13,5 g | 7,5 g | 2,5 g |



Schoko-Waffel-Keks – Auch Schokoriegel

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 15 g | 69 kcal | 9,5 g / davon Zucker: 5 g | 3 g | 1 g |



Bier – Alle Biersorten

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|------|--------|
| 330 ml | 138,5 kcal | 10 g / davon Zucker: 0 g | 0 g | 0 g |



Müsliriegel

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|------|--------|
| 25 g | 95 kcal | 11 g / davon Zucker: 8 g | 5 g | 2 g |



Marmorkuchen – Alle Sorten Rührkuchen, auch „Kaffeeplätzchen“

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 70 g | 285 kcal | 33 g / davon Zucker: 17 g | 16 g | 3 g |



Milchschnitte – Auch andere Milchkekse

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|------------------------------|------|--------|
| 30 g | 123 kcal | 10,5 g / davon Zucker: 7,5 g | 8 g | 2,5 g |



Fruchteis – Alle Sorten Fruchteis (ohne Milch- oder Sahnezusatz)

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 75 g | 103,5 kcal | 22 g / davon Zucker: 22 g | 1 g | 1 g |



Pralinen

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|-----------------------------|-------|---------|
| 25 g | 99,5 kcal | 22 g / davon Zucker: 21,5 g | 1,5 g | < 0,5 g |



Alcopops – Alle alkoholhaltigen Mischgetränke

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 330 ml | 234 kcal | 31 g / davon Zucker: 31 g | 0 g | 0 g |



Name des Produktes¹ und des Produkts² – eventuell Zusatzinformationen

| Portionsgröße Cola – Auch alle gezuckerten Energy Drinks, alkoholfreie Cola-Mischgetränke | Energiegehalt xxx kcal | Kohlenhydrate xx g / davon Zucker: xx g | Fett xx g | Eiweiß xx g |
|---|----------------------------------|---|---------------------|-----------------------|
| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
| 200 ml | 88 kcal | 22 g / davon Zucker: 22 g | 0 g | 0 g |



Schokokeks – Alle Sorten Kekse mit viel Schokoladenmasse

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|--------------------------|-------|--------|
| 20 g | 92 kcal | 11 g / davon Zucker: 6 g | 4,5 g | 1,5 g |



Rotwein – Alle Weinsorten, auch Obstwein und Schaumwein

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|-------------------------|------|--------|
| 125 ml | 95 kcal | 4 g / davon Zucker: 4 g | 0 g | 0 g |



Schwarzwälder Kirschtorte – Alle Sorten Sahne- und Cremetorte

| Portionsgröße | Energiegehalt | Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß |
|---------------|---------------|---------------------------|------|--------|
| 140 g | 389 kcal | 43 g / davon Zucker: 28 g | 20 g | 6,5 g |



Name des Produktes¹ und des Produkts² – eventuell Zusatzinformationen

| Portionsgröße Limonade xx g Portionsgröße | Energiegehalt Alle zuckerhaltigen Limonaden, Power Drinks und Sportgetränke xxx kcal Energiegehalt | Kohlenhydrate xx g / davon Zucker: xx g Kohlenhydrate | Fett xx g Fett | Eiweiß xx g Eiweiß |
|---|---|---|----------------------|--------------------------|
| 200 ml | 96 kcal | 24 g / davon Zucker: 24 g | 0 g | 0 g |