

DAS ZUTATENQUIZ

Spielanleitung

Bildet ein Team und ordnet Zutatenlisten und Nährwertangaben den richtigen Produkten zu!

Aufgepasst: Manche Produkte unterscheiden sich nur in ihrem Gehalt an Zucker oder Süßungsmitteln! Welche Produkte werben mit den Schlagworten „weniger süß“ oder „weniger Zucker“? Und stimmen diese Aussage mit den Angaben in Zutatenlisten und Nährwertangaben überein?

Zutatenlisten zählen alle Stoffe auf, die bei der Herstellung des Produktes verwendet werden. Und zwar sortiert nach ihrer Menge: Die Zutat, die in der größten Menge im Produkt vorkommt, steht an erster, die mit der geringsten an letzter Stelle.

Die Nährwertangaben zeigen, wie hoch der Anteil an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett im Lebensmittel ist. Auch der Brennwert, also der Energiegehalt, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Ballaststoffe, Natrium und Vitamine sind aufgelistet.

Gut zu wissen!

Nicht nur Zucker allein süßt Lebensmittel. Auch andere Süßungsmittel kommen zum Einsatz. Hier sind alle Begriffe auf einen Blick, hinter denen sich Zuckerarten verstecken:

Lactose, Dextrose, Glucose, Fruktose, Glucosesirup, Glucose-Fruktose-Sirup, Invertzuckersirup, Karamelsirup, Honig und Fruchtsüße.

SUCHSPIEL



SUCHSPIEL

Eine Portion 30g enthält

Prozent	Wasser	Fett	Protein	Ballaststoffe	Zucker
4%	11%	0%	1%	1%	1%

für empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen



600g

Zutaten

Mais (61%), Zucker, Glucosesirup, Calciumcarbonat, Salz, Gerstenmalz, Vitamine (Niacin, Vit. B6, Vit. B2, Vit. B1, Folsäure, Vit. B12) und Eisen.

Nährwertangaben

Energie	1594 kJ 375 kcal	729 kJ 172 kcal
Proteine (Eiweiß)	4,5 g	6 g
Kohlenhydrate	87 g	32 g
— davon Zucker	37 g	17 g
— davon Stärke	50 g	15 g
Fett	0,6 g	2,5 g
— davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	1,5 g
Ballaststoffe	2 g	0,6 g
Natrium	0,45 g	0,2 g
Niacin	14,9 mg (83%)*	4,7 mg (26%)*
Vitamin B6	1,7 mg (83%)*	0,6 mg (29%)*
Vitamin B2	1,3 mg (83%)*	0,7 mg (44%)*
Vitamin B1	1,2 mg (83%)*	0,4 mg (29%)*
Folsäure	166 µg (83%)*	58 µg (29%)*
Vitamin B 12	0,83 µg (83%)*	0,76 µg (76%)*
Calcium	456 mg (57%)*	288 mg (36%)*
Eisen	8 mg (57%)*	2,4 mg (17%)*

Ein Portion 30g enthält

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Zucker	Ballaststoffe
1000kJ	2g	2,2g	48,8g	10,5g	2,5g

der empfohlenen Tageszufuhr
einer Erwachsenen

MIT
WENIGER ZUCKER

1/3 weniger Zucker
als FROSTIES ORIGINAL

Ohne
Zuckeraustauschstoffe

Lecker wie immer

**FANTASTISCH
FRÜHSTÜCKEN!**
**JETZT MIT TREUEPUNKTEN FÜR
TOLLE PRÄMIEN!**



375g

Zutaten

Mais (72%), Zucker, Gerstenmalz, Calciumcarbonat, Salz, Vitamine (Niacin, Vit. B6, Vit. B2, Vit. B1, Folsäure, Vit. B12) und Eisen.

Nährwertangaben

Energie	1585 kJ 373 kcal	727 kJ 171 kcal
Proteine (Eiweiß)	6 g	6 g
Kohlenhydrate	85 g	32 g
davon Zucker	25 g	14 g
davon Stärke	60 g	18 g
Fett	0,6 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	1,5 g
Ballaststoffe	2 g	0,6 g
Natrium	0,4 g	0,2 g
Niacin	14,9 mg (83%)*	4,7 mg (26%)*
Vitamin B6	1,7 mg (83%)*	0,6 mg (29%)*
Vitamin B2	1,3 mg (83%)*	0,7 mg (44%)*
Vitamin B1	1,2 mg (83%)*	0,4 mg (29%)*
Folsäure	166 µg (83%)*	58 µg (29%)*
Vitamin B12	0,83 µg (83%)*	0,77 µg (77%)*
Calcium	456 mg (57%)*	288 mg (36%)*
Eisen	8 mg (57%)*	2,4 mg (17%)*



MÜSLI

SCHOKO

mit zarten Hafer-Vollkornflocken
und feiner Schokolade



mit
Honig

Das
Original

600 g

Zutaten

ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (56%), Zucker, Rohr-Rohzucker, Kakaomasse, Hafer-Vollkornmehl (4%), Honig (2,6%), Weizenmehl, Vollmilchpulver, Kakaobutter, gehackte Haselnusskerne, fettarmes Kakaopulver, Molkenpulver, Maisstärke, Gerstenmalzextrakt, Karamellsirup, Invertzuckersirup, jodiertes Speisesalz, Emulgator Sojalecithine

Nährwertangaben

Brennwert	1.635 kJ	775 kJ
	388 kcal	184 kcal
Eiweiß	10,5 g	6,2 g
Kohlenhydrate	61,1 g	27,3 g
davon Zucker	24,6 g	12,7 g
Fett	11,3 g	5,5 g
davon		
- ges. Fettsäuren	5,1 g	2,7 g
- einf. unges. Fettsäuren	4,5 g	2,1 g
- mehrf. unges. Fettsäuren	1,7 g	0,7 g
- Cholesterin	0 mg	2,6 mg
Ballaststoffe	8,9 g**	3,6 g
Natrium	0,14 g	0,08 g
Vitamin B1	0,36 mg	0,17 mg
	26 %***	12 %***
Phosphor	341 mg	191 mg
	43 %***	24 %***
Eisen	4,6 mg	1,9 mg
	33 %***	13 %***
Magnesium	121 mg	56 mg
	40 %***	19 %***
Zink	2,6 mg	1,3 mg
	17 %***	8 %***



MÜSLI

SCHOKO

mit Hafer-Vollkornflocken und
20% feiner Schokolade



30% weniger
Zucker

600g

Zutaten

ZUTATEN: Vollkorn-Haferflocken (66 %), Zucker, Kakaomasse, Hafer-Vollkornmehl (4,5 %), Weizenmehl, Honig (2,5 %), Kakao-butter, Vollmilchpulver, Weizendextrin, fett-armes Kakaopulver, Gerstenmalzextrakt, gehackte Haselnusskerne (1 %), Inulin, Frukto-Oligosaccharide, Maisstärke, Molken-pulver, jodiertes Speisesalz, Emulgator Sojalecithine

Nährwertangaben

Brennwert	1.564 kJ	746 kJ
	371 kcal	77 kcal
Eiweiß	11,6 g	6,6 g
Kohlenhydrate	55,8 g	25,2 g
davon Zucker	12,4 g	7,8 g
Fett	1 ,3 g	5,5 g
davon		
- ges. Fettsäuren	4,5 g	2,5 g
- einf. unges. Fettsäuren	4,8 g	2,2 g
- mehrf. unges. Fettsäuren	2,0 g	0,8 g
- Cholesterin	0 mg	2,6 mg
Ballaststoffe	11,9 g**	4,8 g
Natrium	0,09 g	0,06 g
Vitamin B1	0,26 mg	0,12 mg
	18 %***	9 %***
Phosphor	372 mg	203 mg
	47 %***	25 %***
Eisen	6,0 mg	2,4 mg
	43 %***	17 %***
Magnesium	137 mg	62 mg
	46 %***	21 %***
Zink	2,6 mg	1,3 mg
	17 %***	8 %***

Knusper Müsli

Mit sonnengereiften Rosinen
und Weizenkeimen



600g

Eine Portion (60g ohne Milch) enthält

Energie 170 kcal	Zucker 3,2g	Fett 6,1g	ges. Fettstoffe 2,1g	Protein 9,1g
9%	11%	9%	11%	5%

der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen*

Zutaten

54 % Vollkorn-Haferflocken,
Zucker, pflanzliches Öl,
8,5 % Weizenkeime, Weizenmehl,
Glukose-Fruktose-Sirup,
2,9% Rosinen, Honig,
Kochsalz, Aroma.

Nährwertangaben

Energie	1792 kJ	837 kJ
	426 kcal	199 kcal
Eiweiß	9,9g	6,0g
Kohlenhydrate	62,1g	27,7g
- davon Zucker	23,8g	12,4g
Fett	15,4g	7,1g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,2g	2,6g
Ballaststoffe	7,2g	2,9g
Natrium	0,28g	0,14 g
Vitamin B1	0,5mg	0,2mg
	(36%**)	(14%**)
Eisen	3,4mg	1,4mg
	(24%**)	(10%**)
Magnesium	105mg	49mg
	(35%**)	(16%**)

Weniger süß

30% weniger Zucker

Knusper Pur

Reich an
Vollkorngetreide
Ohne Rosinen

600 g

Eine Portion (40g ohne Milch) enthält

Kalorien 164 kcal	Zucker 5,3 g	Fett 6,2 g	ges. Fett 2,1 g	Natrium 0,15 g
8%	6%	9%	11%	6%

der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen*

Zutaten

56 % Vollkorn-Haferflocken, pflanzliches Öl, Zucker, Oligofruktose, 8,0 % Weizenkeime, Reismehl, Glukose-Fruktose-Sirup, Weizenvollkornmehl, 1,5 % Honig, Weizenmehl, Salz, getrockneter Gerstenmalzextrakt, Magermilchpulver, Aroma, Calciumcarbonat, Emulgator Sojalecithine.

Nährwertangaben

Energie	1724 kJ 410 kcal	810 kJ 193 kcal
Eiweiß	10,4 g	6,2 g
Kohlenhydrate	57,2 g	25,8 g
- davon Zucker	13,9 g	8,4 g
Fett	15,5 g	7,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g	2,6 g
Ballaststoffe	13,0 g	5,2 g
Natrium	0,37 g	0,18 g
Vitamin B1	0,5 mg (36%**)	0,2 mg (14%**)
Eisen	3,4 mg (24%**)	1,4 mg (10%**)
Magnesium	107 mg (36%**)	50 mg (17%**)

**) Prozent der empfohlenen Tagesdosis.
Berechnet nach Souci-Fachmann-Kraut, 6. Auflage.