

# Milchliste

(Teil 2 von 3 – Produkte zum Löffeln)

## Eine Hilfestellung zur Produktauswahl

Milchprodukte stellen einen wertvollen Bestandteil der täglichen Ernährung dar. Milchprodukte, die die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen erfüllen, sind dabei zu bevorzugen. Aufgrund des großen Angebots an verschiedenen Milchprodukten, in denen unterschiedliche Mengen an Zucker, Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen und Fett enthalten sind, soll die Milchliste eine einfache Orientierungshilfe zur Produktauswahl bieten.

Bei der Milchliste, die vom unabhängigen vorsorgemedizinischen Institut *SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben* erstellt wurde, handelt es sich um einen Praxisleitfaden, der über verschiedene Milchprodukte zum Löffeln informiert. Neben dem Zucker-, Fett- und Süßstoff- bzw. Zuckeraustauschstoffgehalt bietet die Liste auch Informationen, sofern auf der jeweiligen Produktverpackung erwähnt, über den Fruchtanteil an sowie darüber, ob ein Produkt biologisch, laktosefrei oder koffeinhaltig ist. Alternativ stehen auch Informationen zu laktosefreien Produkten auf Soja- und Getreidebasis zur Verfügung. Für die Erstellung wurden bundesweit im Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Milchproduktproduzenten über 750 Produkte in Gebinden bis 750 Gramm erhoben.

Zusätzlich zu diesem Dokument steht auch eine separate Liste für Milchprodukte zum Trinken sowie eine Kurzversion, in der Produkte zum Trinken und Löffeln zusammengefasst wurden, zur Verfügung. Diese Listen stehen auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) zum Download bereit.

Die Milchliste richtet sich sowohl an alle KonsumentInnen (mit speziellem Fokus auf Kinder und Jugendliche) als auch an MultiplikatorInnen, Fachpersonal und Verpflegungsbetriebe.

### Als Hilfestellung bei der Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien festgelegt<sup>a</sup>:

- 1) Der **Gesamtzucker**gehalt<sup>b</sup> liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker<sup>c</sup>)**.
- 2) Der **Gesamtzucker**gehalt<sup>b</sup> liegt bei **max. 30 g/Gebinde (inkl. natürlichem Milchzucker<sup>c</sup>)**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe<sup>d</sup> und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fett**gehalt<sup>e</sup> liegt bei **max. 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch)**.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen, auch auf weitere Inhaltsstoffe Rücksicht zu nehmen. Bestimmte Farbstoffe oder Koffein/Teein<sup>f</sup> sollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, nicht enthalten sein. (Anmerkung: Weiterführende Informationen zu Farbstoffen etc. finden Sie z.B. unter: [www.ages.at](http://www.ages.at) oder [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de))

### Für das Angebot von Milchprodukten in Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- Das Angebot beim Pausenverkauf umfasst mindestens drei Produkte zum Trinken oder Löffeln aus der Liste der idealen Milchprodukte (Liste A) oder aus der Liste jener Milchprodukte, die alle Orientierungskriterien erfüllen (Liste B).

Da die im Handel erhältlichen Produkte die Orientierungskriterien unterschiedlich erfüllen, wurden sechs verschiedene Listen erstellt, die alle entsprechenden Produkte übersichtlich zusammenfassen.

### Orientierungskriterien erfüllt

- **Liste A** – (ideale Milchprodukte)
- **Liste B** – (alle Kriterien werden erfüllt)

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

- **Liste C** – (zu hoher Gesamtzuckeranteil pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt)
- **Liste D** – (zu hoher Gesamtzuckeranteil pro 100 ml und/oder zu hoher Fettgehalt)

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

- **Liste E** – (zu hoher Gesamtzuckeranteil pro 100 ml und pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)
- **Liste F** – (Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzuckeranteil von max. 12 g/100 ml	Gesamtzuckeranteil von max. 30 g/Gebinde	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe	Gesamtfettanteil von max. 4,2 %
<b>erfüllt</b>	<b>Liste A</b>	JA	JA	JA	JA
	<b>Liste B</b>	JA	JA	JA	JA
<b>teilweise erfüllt</b>	<b>Liste C</b>	JA	JA/NEIN	JA	JA/NEIN
	<b>Liste D</b>	JA/NEIN	JA	JA	JA/NEIN
<b>nicht erfüllt</b>	<b>Liste E</b>	NEIN	NEIN	JA	JA/NEIN
	<b>Liste F</b>	JA/NEIN	JA	NEIN	JA/NEIN

JA: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste erfüllt

NEIN: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste nicht erfüllt

JA/NEIN: einige Produkte der Liste erfüllen das jeweilige Orientierungskriterium und einige nicht

**Anhang:** Liste zu alternativen Produkten

## Milchprodukte im Schulmilchprogramm

Kindergärten und Schulen in ganz Österreich werden täglich von rund 100 regionalen Schulmilchbauern bzw. mehreren Molkereien/Logistikern mit Schulmilchprodukten beliefert. Um die Produkte günstig anbieten zu können, ist es für Lieferanten im Rahmen des EU-Schulmilchprogramms möglich eine Schulmilchbeihilfe zu beantragen. (Anm.: Durch eine Schulmilch-Höchstpreis Verordnung in Österreich ist sichergestellt, dass die Verbilligung durch die Beihilfe tatsächlich den Kindern zugutekommt.) Um diese Schulmilchbeihilfe beanspruchen zu können, müssen die Lieferanten verschiedene Vorgaben erfüllen, so auch hinsichtlich des Zuckergehalts. Der Gesamtzuckeranteil muss dabei unter 12 g/100 ml bzw. g (vom EU-Recht aus dürfen max. 7 % Zucker zugesetzt werden) liegen. Durch kleine Verpackungseinheiten von max. 250 ml bzw. 250 g enthält eine Portion zudem nicht mehr als 30 g Zucker. Die im Rahmen des EU-Schulmilchprogramms geförderten Produkte entsprechen somit auch den Orientierungskriterien von SIPCAN und können Liste B des Praxisleitfadens für Milchprodukte zugeordnet werden.

Zu beachten ist jedoch, dass nicht alle im Rahmen der Schulmilchaktion angebotenen Produkte auch durch das EU-Schulmilchprogramm gefördert sind. Nur geförderte Produkte entsprechen automatisch auch den Orientierungskriterien von SIPCAN. Welche Produkte gefördert sind, ist mit dem jeweiligen Anbieter zu klären.

Die Förderabwicklung und Überprüfung der Kriterien obliegt in Österreich der Agrarmarkt Austria (Schulmilchbeihilfe). Auskunft über von der Agrarmarkt Austria zugelassene Schulmilchlieferanten sowie beihilfefähige und damit den Kriterien entsprechende Produkte kann über die Agrarmarkt Austria eingeholt werden.<sup>8</sup>



## Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: Februar 2014). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Liste jährlich überarbeitet. Aufgrund des umfassenden Angebots im Handel ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht aufgelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte bzw. für etwaige Druckfehler übernommen. Rückmeldungen senden Sie bitte an [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at). Alle Logos von SIPCAN sind urheberrechtlich und teilweise musterrechtlich geschützt und dürfen im geschäftlichen Verkehr nicht verwendet werden. Die Milchliste ist nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt. Die in der Liste angeführten Zuckergehalte wurden von den Nährwertangaben auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. Gab es nur eine Angabe zum Kohlenhydratgehalt, so wurde diese mit dem Zuckergehalt gleichgesetzt. Diese Produkte sind in der Liste entsprechend gekennzeichnet. Wurden im Zuge der Erhebung Produkte in zwei oder mehreren Verpackungsgrößen erfasst, so wird in der Liste die kleinste Verpackungsgröße angeführt.



## Erläuterungen

- <sup>a</sup> Die Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer ExpertInnengruppe festgelegt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)). Der Praxisleitfaden für Milchprodukte ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- <sup>b</sup> Die WHO- und FAO-Empfehlung lautet, dass maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.<sup>1,2</sup> Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenehmen Durchschnittswert von 2450 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)<sup>3</sup> circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass über Milchprodukte maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g Zucker. Bei einer Empfehlung von zwei Portionen Milchprodukten à durchschnittlich 250 ml/g pro Tag (neben einer Portion Käse) entspricht dies einem Wert von 6 g zugesetztem Zucker pro 100 ml/g. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 %, kann ein Milchprodukt maximal 7,4 g zugesetzten Zucker pro 100 ml/g beinhalten. Da Milchprodukte im Gegensatz zu Wasser bereits durchschnittlich 4,6 g natürlichen Zucker (Milchzucker/Laktose) enthalten, und es bei der überwiegenden Mehrheit der im Handel erhältlichen Produkte für die Konsumenten nicht ersichtlich ist, ob es sich um zugesetzten oder von Natur aus enthaltenen Zucker handelt, werden die beiden Werte zur Bestimmung des Orientierungswertes aufsummiert. Es ergibt sich somit ein Orientierungswert von 12,0 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. 100 g (entsprechend der Nährwertkennzeichnung). Da Endverbraucher ihren Konsum nachweislich an der Verpackungsgröße orientieren<sup>4-6</sup>, diese aber gerade bei Milchprodukten sehr unterschiedlich ist, wird speziell für handelsübliche Produkte auch ein maximaler Gesamtzuckergehalt pro Gebinde empfohlen. Ausgehend von einer durchschnittlichen Verpackungsgröße von 250 ml/g wurde eine Gesamtzucker Menge von 30 g pro Verpackungseinheit (zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker) festgelegt.
- <sup>c</sup> Milch enthält von Natur aus Zucker. Die sogenannte Laktose ist ein Zweifachzucker bestehend aus Glukose und Galaktose. Der Gehalt an Laktose unterliegt je nach Tierart oder Verarbeitungsgrad natürlichen Schwankungen. So enthält Kuhmilch 4,7-5,0 g Laktose/100 g, Schafmilch 4,2-5,0 g/100 g. Der Laktosegehalt in Joghurt schwankt zwischen 3,7 und 5,6 g/100 g. Buttermilch enthält 3,5-4,0 g/100 g und Molke 2,0-5,2 g/100 g.<sup>7</sup> Aufgrund dieser Schwankungen und der fehlenden Angaben diesbezüglich auf den Produktverpackungen wurde ein durchschnittlicher Laktosegehalt von 4,6 g/100 g bzw. 100 ml berücksichtigt (siehe Erläuterung b).
- <sup>d</sup> Süßstoffe haben die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.<sup>8</sup> Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen nicht gefördert. Den in Lebensmitteln und Getränken zulässigen Süßstoff-Höchstmengen liegen täglich erlaubte Aufnahmemengen, sog. ADI-Werte (in mg/kg/KG), zugrunde, die von der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt werden. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringen Körpergewichts, die Wahrscheinlichkeit der Überschreitung dieser täglich erlaubten Aufnahmemengen. In einer Übersichtsarbeit konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.<sup>9</sup>
- <sup>e</sup> Neben den Zuckergehalten liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 ml/g. Hierfür orientiert sich die Liste am Fettgehalt nicht standardisierter Kuhmilch, da diese als natürlicher Rohstoff für weitere Verarbeitungsschritte verwendet wird. Auf Basis ernährungswissenschaftlicher Empfehlung wird aber ausdrücklich dazu geraten sich an Produkten mit möglichst niedrigem Fettgehalt zu orientieren.
- <sup>f</sup> Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie z.B. Kaffee/Kaffee-Milchgetränke (eine Tasse enthält ca. 80 mg Koffein) zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen. Mit steigender Dosis (ab einer Aufnahme von ca. 100 mg Koffein) können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.<sup>10-12</sup>
- <sup>g</sup> Die Informationen zum Schulmilchprogramm wurden mit einer ExpertInnengruppe abgestimmt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)).

## Literaturquellen

- <sup>1</sup> WHO (2003): Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases, A report of a joint WHO/FAO expert consultation.
- <sup>2</sup> FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions, European Journal of Clinical Nutrition, (61): 132-137.
- <sup>3</sup> D-A-CH (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.
- <sup>4</sup> Ellrot T (2003): Zunehmende Portionsgrößen – ein Problem für die Regulation der Nahrungsmenge. Ernährungs-Umschau, (50): 340-343.
- <sup>5</sup> Kral TV, Rolls BJ (2004): Energy density and portion size. Physiol Behav, (82):131-138.
- <sup>6</sup> Rolls BJ et al. (2004): Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. Appetite, (42): 63-69.
- <sup>7</sup> Kasper H. (2009): Ernährungsmedizin und Diätetik, Urban und Fischer, München, S. 203-205.
- <sup>8</sup> ÖGE (2011): Süßstoffe, URL: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> (Stand: 02.2014).
- <sup>9</sup> Brown RJ, de Banate MA, Rother KI (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J. Ped. Obes. (4):305-12.
- <sup>10</sup> Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, (339):b5268.
- <sup>11</sup> Food Information Council (2007): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: 02.2014).
- <sup>12</sup> Temple JL (2009): Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry, Neuroscience and biobehavioral reviews, (33):793-806.

# Liste A

## – Ideale Milchprodukte zum Löffeln

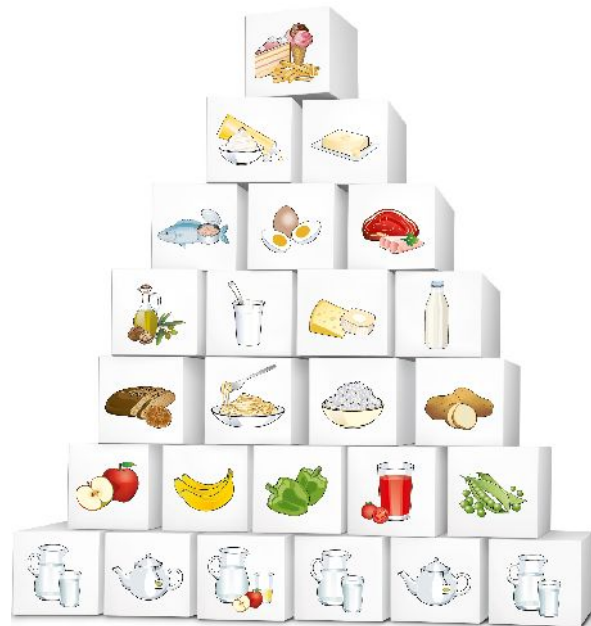
Als ideale **Milchprodukte zum Löffeln** gelten:

- **Joghurt und Topfen** (natur/ungesüßt)
- **Frucht-Joghurt** (ungesüßt/natürlich gesüßt durch Zusatz von echten Früchten)



### Konsumempfehlungen allgemein

Milch und Milchprodukte bilden als wichtige Nährstofflieferanten (Eiweiß, Calcium, B-Vitamine etc.) einen wesentlichen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Empfehlungen lauten, neben einer Portion Käse täglich 2 Portionen Milchgetränke/Joghurt, bevorzugt als fettarme Varianten, zu konsumieren. Eine Portion entspricht dabei 200 bis 250 ml bzw. g.



(www.bmg.gv.at)

### Selbst zubereitete Frucht-Joghurts

Optimalerweise werden Frucht-Joghurts bzw. Frucht-Topfencremen ohne Zusatz von Zucker selbst zubereitet (natürlich gesüßt durch den Fruchtanteil). Die Einhaltung aller hygienischen Standards wird dabei in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (z.B. in Schulküchen/-buffets, Betriebskantinen) vorausgesetzt.

### Anmerkung

Aufgrund des breiten Angebots an idealen Milchprodukten zum Löffeln (natur/ungesüßt) werden diese Produkte zusammengefasst dargestellt.

Beispiele für verschiedene Produktgruppen	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Topfen (20 % F.i.T., 250 g)	3,7	9,3	4,2
Frischkäse (z.B. Cottage Cheese, Löffelkäse) (mager, 200 g)	3,8	7,6	0,5
Topfen (mager, 250 g)	4,1	10,3	0,2
Joghurt (200 g)	4,3	8,6	3,6
Ziegenjoghurt (200 g)	4,3	8,6	4,0
Joghurt (fettarm, 200 g)	4,4	8,8	1,0
Joghurt (mager, 200 g)	4,6	9,2	0,1

*Hinweis: Schafsjoghurt enthält 4,7 g Gesamtzucker auf 100 ml/g, liegt aber mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von jeweils 5,2 g außerhalb der Orientierungskriterien.*

*Nicht magere Frischkäse (z.B. Cottage Cheese, Löffelkäse) enthalten 3,0 g Gesamtzucker auf 100 g, liegen aber mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von 4,5 g (20 % Fettgehalt in der Trockenmasse (F.i.T.)) außerhalb der Orientierungskriterien.*

# Liste B

## – Orientierungskriterien erfüllt

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 12 g/100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

*Alle Produkte in Liste B enthalten max. 12 g Gesamtzucker pro 100 g. Durch kleine Verpackungseinheiten liegt auch der enthaltene Gesamtzucker pro Gebinde bei max. 30 g. Weiters liegt der Fettgehalt bei max. 4,2 %.*

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Danone Activia Natur (120 g)	5,1	6,1	3,4
Nestlé LC 1 Pur (125 g)	5,6	7,0	3,5
Ländle Bio Joghurt Himbeere (bio, 15 % Frucht, 180 g)	8,1	14,6	2,5
Ländle Bio Joghurt Kirsche (bio, 15 % Frucht, 180 g)	8,6	15,5	2,6
Ländle Bio Joghurt Erdbeere (bio, 13 % Frucht, 180 g)	8,7	15,7	2,6
Exquisa Quark Joghurt Kirsche Früchtchen (21 % Frucht, 110 g)	9,2	10,1	2,0
Exquisa Quark Joghurt Pfirsich-Maracuja Früchtchen (22 % Frucht, 110 g)	9,2	10,1	2,0
Müller Milchreis Original (200 g)	9,7	19,4	2,6
Exquisa Quark Joghurt Erdbeere Früchtchen (22 % Frucht, 110 g)	10,2	11,2	2,0
Ländle Bio Joghurt Vanille (bio, 180 g)	10,2	18,4	2,5
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Erdbeer (bio, 10 % Frucht, 125 g)	10,4	13,0	4,0
Berchtesgadener Land Bio Vanillequark (bio, 16 % Frucht, 200 g)	11,0	22,0	2,0
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Heidelbeer (bio, 12 % Frucht, 125 g)	10,7	13,4	4,1
Danone Milchzwerge (50 g)	10,8	5,4	2,9
Minus L Milchpudding Vanille (laktosefrei, 125 g)	10,8	13,5	3,2
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Marillenjoghurt (bio, 8 % Frucht, 180 g)	10,9	19,6	2,1
Bauer Die Biene Maja fettarmer Joghurt mild Pfirsich Banane (6 % Frucht, 100 g)	11,0	11,5	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Pfirsich Banane (10 % Frucht, 125 g)	11,0	13,8	1,5
Müller Milchreis Vanilla (200 g)	11,0	22,0	2,5
Nöm fru fru Kirsch (7 % Frucht, 200 g)	11,1	22,2	2,6
Spar free from Fruchtjoghurt Erdbeer (8 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	11,1	16,7	2,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Heidelbeere (bio, 10 % Frucht, 200 g)	11,2	22,4	0,7
Natürlich für uns Bio Fruchtjoghurt Heidelbeere (bio, 10 % Frucht, 200 g)	11,2 <sup>b</sup>	22,4	2,9
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Heidelbeer (bio, 150 g)	11,2	16,8	2,9
Nöm I-free Fruchtjoghurt Erdbeere (10 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	11,2	16,8	2,9
Die Joglland Bauern Ananas-Sauermilch (8 % Frucht, 160 g)	11,2	18,0	3,4
Die Joglland Bauern Kirsch-Sauermilch (8 % Frucht, 160 g)	11,2	18,0	3,4
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Weichsel/Sauerkirsche (bio, 9 % Frucht, 150 g)	11,1 <sup>b</sup>	16,7	2,8
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Erdbeerjoghurt (bio, 8,5 % Frucht, 180 g)	11,3	20,3	2,1
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Marille (bio, 12 % Frucht, 125 g)	11,3	14,1	4,1
Bauer Die Biene Maja fettarmer Joghurt mild Erdbeere (6 % Frucht, 100 g)	11,5	11,5	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Erdbeere (10 % Frucht, 125 g)	11,5	14,4	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Kirsche (10 % Frucht, 125 g)	11,5	14,4	1,5
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Heidelbeerjoghurt (bio, 7,2 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,3
Spar Vital Heumilch Himbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,5

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste B

### Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Ländle Joghurt Erdbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,6
Berchtesgadener Land Bioghurt Vanille (bio, laktosefrei, 15 % Frucht, 150 g)	11,5	23,8	3,2
Spar Vital Heumilch Erdbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Spar Vital Heumilch Heidelbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Spar Vital Heumilch Kiwi-Stachelbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Ländle Joghurt Ananas-Orange (7 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,6
Fage Total with Blueberry (20 % Frucht, 170 g)	11,7	19,9	0,0
Nöm Mix Müslibecher Apfel-Ananas (18,1 % Frucht, 150 g)	11,8	26,6	2,5
Ländle Joghurt Banane (7 % Frucht, 180 g)	11,8	21,2	2,6
Berchtesgadener Land Alpenzweg Bio Joghurt für Kinder Banane (bio, 9 % Frucht, 100 g)	11,8	11,8	3,1
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Himbeere (bio, 7 % Frucht, 150 g)	11,8	17,7	3,0
Berchtesgadener Land Bioghurt Waldfrucht (bio, 9 % Frucht, 150 g)	11,9	17,9	3,2
Ländle Joghurt Himbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,6
Nöm fru fru Waldbeer (7 % Frucht, 200 g)	11,9	23,8	2,6
Ländle Joghurt Kirsche (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,7
Ländle Joghurt Waldbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,7
Danone Activia Heidelbeere (5 % Frucht, 120 g)	12,0	14,4	2,8
Müller Milchreis Erdbeer (200 g)	12,0	24,0	2,1
Nöm Joghurt Dessert zum Stürzen Mango-Maracuja (7 % Frucht, 150 g)	12,0	18,0	2,3
Sennerstolz Bio Jogurt Erdbeer (125 g)	12,0	15,0	2,6
Sennerstolz Bio Jogurt Johannisbeere (125 g)	12,0	15,0	2,6
Swiss Premium Bio Jogurt laktosefrei Vanille (bio, laktosefrei, 200 g)	12,0	24,0	3,0
Dr. Oetker Paula Pudding Vanille mit Erdbeer-Flecken (125 g)	12,0	15,0	3,9
Kaskistl Bio Schafjoghurt Erdbeer (bio, 200 g)	12,0 <sup>b</sup>	24,0	4,0

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

# Liste C

## – Orientierungskriterien teilweise erfüllt Zu hoher Zuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker) **und/oder** der **Fettgehalt** liegt bei **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.

*Alle Produkte in Liste C enthalten max. 12 g Gesamtzucker pro 100 g. Aufgrund der Verpackungsgröße liegt der Gesamtzuckergehalt jedoch über 30 g pro Gebinde (und/oder der Fettgehalt liegt über 4,2 %). Orientieren Sie sich deshalb an Produkten mit kleiner Gebindegröße oder konsumieren Sie den Gebindeinhalt auf mehrere Portionen verteilt.*

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Andechser Natur Bio Rahmjoghurt mild Natur (bio, 150 g)	3,4	5,1	10,0
Toni's Schafmilchjoghurt Määh Natur (180 g)	3,4 <sup>b</sup>	6,1	4,4
Leeb Vital Bio Schafjoghurt natur (bio, 125 g)	3,5	4,4	5,0
Leeb Vital Bio Schafjoghurt natur (bio, 400 g)	3,5	4,4	5,0
Andechser Natur Bio Sahne Joghurt griechischer Art (bio, 200 g)	3,6	7,2	10,0
Andechser Natur Bio Sahnekefir Natur (bio, 150 g)	3,8	5,7	10,0
Fage Total Classic (200 g)	3,8	7,6	5,0
Kaskistl Bio Schafjoghurt Natur (bio, 150 g)	4,7 <sup>b</sup>	7,1	4,8
Kaskistl Bio Schafjoghurt Natur (bio, 200 g)	4,7 <sup>b</sup>	9,4	4,8
Kaskistl Bio Schafjoghurt Natur (bio, 500 g)	4,7 <sup>b</sup>	23,5	4,8
Käsemacher Schafjoghurt natur (160 g)	4,9	7,8	5,5
Landliebe cremiger Joghurt mild (500 g)	6,2	31,0	3,8
Danone Activia Crunchy Honig-Nuss (170 g)	7,2	12,3	5,2
Ja! Natürlich Müsli mit Banane und Honig (23 % Frucht, 250 g)	8,7	21,8	2,2
Ländle Joghurt Erdbeere (7 % Frucht, 500 g)	8,7	43,5	2,6
Leeb Vital Bio Ziegenjoghurt Erdbeer (bio, 10 % Frucht, 125 g)	9,3	11,6	4,4
Danone Activia Crunchy Schoko (170 g)	9,5	16,2	4,8
Leeb Vital Bio Ziegenjoghurt Heidelbeer (bio, 12 % Frucht, 125 g)	9,6	12,0	4,4
Leeb Vital Bio Ziegenjoghurt Marille (bio, 12 % Frucht, 125 g)	10,1	12,6	4,4
Duo'r Joghurt Crisp Joghurt Creme & Müsli (175 g)	10,3	18,0	4,3
Andechser Natur Bio Sahne Pudding Vanille (bio, 150 g)	10,9	16,4	8,8
Dr. Oetker Marmorette Vanille (100 g)	11,0	11,0	8,1
Landliebe Grießpudding Traditionell (150 g)	11,0	16,5	6,0
Landliebe Grießpudding Vanille (150 g)	11,0	16,5	6,0
Landliebe Sahnepudding Vanille (125 g)	11,0	13,8	8,2
Landliebe Sahnepudding Vanille (150 g)	11,0	16,5	8,2
Landliebe Sahnepudding Vanille (500 g)	11,0	55,0	8,2
Weissenhorner Bircher Müsli Classic (bio, 25 % Frucht, 125 g)	11,0	13,8	5,6
Weissenhorner Joghurt vom Feinsten Johannisbeere (bio, 25 % Frucht, 475 g)	11,1	52,7	2,9
Dennree Vanillejoghurt mild (bio, 500 g)	11,2 <sup>b</sup>	56,0	3,3
Leeb Vital Bio Ziegenjoghurt Mango (bio, 125 g)	11,3	14,1	4,3
Andechser Natur Bio Rahmjoghurt mild Heidelbeere-Cassis (bio, 9 % Frucht, 150 g)	11,4	17,1	8,0
Andechser Natur Bio Sahnekefir Pfirsich-Maracuja (bio, 8 % Frucht, 150 g)	11,5	17,3	8,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Mango-Vanille (bio, 3,7 % Frucht, 150 g)	11,6	17,4	8,6

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

**Fortsetzung Liste C**  
**Orientierungskriterien teilweise erfüllt**  
**(zu hoher Zuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt)**

Produkt	Gesamt- zucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamt- zucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fett- gehalt (g pro 100 g)
Andechser Natur Bio Rahmjoghurt mild Herzkirsche (bio, 10 % Frucht, 150 g)	11,6	17,4	8,0
Andechser Natur Bio Rahmjoghurt mild Vanille (bio, 150 g)	11,6	17,4	8,6
Berchtesgadener Land Bio Frucht & Knusper Joghurt Vanille (bio, 10 % Frucht, 150 g)	11,6	17,4	4,4
Leeb Vital Bio Ziegenjoghurt Vanille (bio, 125 g)	11,7	14,6	4,5
Tirol Milch Tiroler Rahmjoghurt Ananas (12 % Frucht, 150 g)	11,8	17,7	7,6
Dennree Himbeerjoghurt mild (bio, 8 % Frucht, 500 g)	11,9 <sup>b</sup>	59,5	3,2
Ländle Joghurt Waldbeere (7 % Frucht, 500 g)	11,9	59,5	2,7
Dennree Piratenspaß (bio, 6 % Frucht, 300 g)	12,0 <sup>b</sup>	36,0	2,6
Landliebe Grießpudding Zimt (150 g)	12,0	18,0	6,0
Landliebe Milchreis Zimt (150 g)	12,0	18,0	5,0
Milbona Waldbeer Fruchtjoghurt (24 % Frucht, 500 g)	12,0	60,0	2,8
Spar wie früher Erdbeer Fru (5 % Frucht, 200 g)	12,0	24,0	4,3

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 g** (inkl. natürl. Milchzucker) **und/oder** der **Fettgehalt** liegt bei **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.

*Alle Produkte in Liste D enthalten mehr als 12 g Gesamtzucker pro 100 g (und/oder der Fettgehalt liegt über 4,2 %). Aufgrund einer kleinen Verpackungsgröße liegt der Gesamtzuckergehalt jedoch unter 30 g pro Gebinde. Achten Sie deshalb trotz der kleinen Gebindegrößen auf den angeführten Gesamtzuckergehalt pro 100 g auf der Verpackung.*

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Berchtesgadener Land Alpenzweig Bio Joghurt für Kinder Erdbeer (bio, 9 % Frucht, 100 g)	12,1	12,1	3,1
Nöm Joghurtdessert leicht & fruchtig Erdbeere (7 % Frucht, 150 g)	12,1	18,2	2,3
Nöm Joghurt Dessert zum Stürzen Erdbeere (7 % Frucht, 150 g)	12,1	18,2	2,3
Berchtesgadener Land Bioghurt Frucht (bio, 11 % Frucht, 150 g)	12,1	18,2	3,2
Toni's Schafmilchjoghurt Määäh Erdbeere (23 % Frucht, 180 g)	12,1 <sup>b</sup>	21,8	3,4
Spar wie früher Heidelbeer (5 % Frucht, 200 g)	12,1	24,2	4,3
Natürlich für uns Bio Fruchtjoghurt Erdbeere (bio, 14,4 % Frucht, 200 g)	12,2 <sup>b</sup>	14,4	2,8
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Erdbeer (bio, 150 g)	12,2	18,3	2,9
Berchtesgadener Land Bio Fruchtquark Heidelbeere (bio, 20 % Frucht, 200 g)	12,4	24,8	1,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Erdbeer (bio, 10 % Frucht, 200 g)	12,2	24,4	2,8
Berchtesgadener Land Bioghurt Himbeere (bio, 17 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	12,2	25,4	3,2
Dr. Oetker Paula Pudding Vanille mit Karamell-Flecken (125 g)	12,3	15,4	4,0
Schärdinger Jogurella Banane (9 % Frucht, 150 g)	12,3	18,5	2,5
Andechser Natur Bio Rahmjoghurt mild Mango-Vanille (bio, 6 % Frucht, 150 g)	12,3	18,5	8,1
Nöm Mix Fruchtjoghurt Erdbeere (13,5 % Frucht, 180 g)	12,3	22,1	2,5
Tirol Milch Tiroler Bananen Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	12,3	22,1	2,5
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Himbeer (bio, 10 % Frucht, 200 g)	12,3	24,6	2,9
Spar Natur Pur Bio Dessertjoghurt Kaffee (bio, koffeinhaltig, 200 g)	12,3	24,6	4,0
Danone Activia Birne (8 % Frucht, 120 g)	12,7	15,2	2,7
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Mango (bio, 125 g)	12,4	15,5	3,9
Kaskistl Bio Schafjoghurt Vanille (bio, 150 g)	12,4 <sup>b</sup>	18,6	4,4
Tirol Milch Tiroler Rahmjoghurt Pfirsich (12 % Frucht, 150 g)	12,4	18,6	7,6
Tirol Milch Tiroler Rahmjoghurt Erdbeer (12 % Frucht, 150 g)	12,4	18,6	7,6
Nöm Mix Fruchtjoghurt Waldbeere (12 % Frucht, 180 g)	12,4	22,3	2,6
Zillertaler Marillenjoghurt (8 % Frucht, 180 g)	12,4	22,3	3,0
Kaskistl Bio Schafjoghurt Pfirsich-Maracuja (bio, 200 g)	12,4 <sup>b</sup>	24,8	4,4
Danone Activia Dörrpflaume (3 % Frucht, 120 g)	12,9	15,5	2,7
Bergerie Schafjoghurt auf Kastanie (bio, 125 g)	12,5 <sup>b</sup>	15,6	5,1
Spar Natur Pur Bio Topfencreme Pfirsich-Marille (bio, 8,8 % Frucht, 150 g)	12,5	18,8	6,2
Berchtesgadener Land Bio Fruchtquark Erdbeere (bio, 20 % Frucht, 200 g)	13,1	26,2	1,9
Müller Milchreis Himbeer (11 % Frucht, 200 g)	12,5	25,0	2,2
Müller Milchreis Schoko (200 g)	12,5	25,0	2,5
Danone Activia Kirsche (8 % Frucht, 120 g)	13,0	15,6	2,7
Danone Activia Marille (9 % Frucht, 120 g)	12,5	15,0	2,7
Danone Activia Kiwi Cerealien (5 % Frucht, 120 g)	12,9	15,5	2,7

<sup>a</sup> Zugewetzt und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt

**Fortsetzung Liste D**  
**Orientierungskriterien teilweise erfüllt**  
**(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)**

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Danone Activia Müsli (2 % Frucht, 120 g)	12,6	15,1	3,0
Andechser Natur Bio Sahnekefir Mango-Vanille (bio, 6 % Frucht, 150 g)	12,6	18,9	8,1
Tirol Milch Tiroler Rahmjoghurt Haselnuss (2,5 % Frucht, 150 g)	12,6	18,9	9,5
Toni's Ziegenmilchjoghurt Heidelbeere (12 % Frucht, 180 g)	12,6 <sup>b</sup>	22,7	3,4
Schärdinger Jogurella Cocktail (9 % Frucht, alkoholfrei, 150 g)	12,7	19,1	2,6
Spar Natur Pur Bio Topfencreme Vanille (bio, 150 g)	12,7	19,1	6,2
Andechser Natur Bio Sahne Pudding Schoko (bio, 150 g)	12,7	19,1	8,8
Ländle Bio Joghurt Vollkornmüsli (bio, 8 % Frucht, 180 g)	12,7	22,9	2,7
Müller Milchreis Zimt (200 g)	12,7	25,4	2,4
Nöm fru fru wie damals Erdbeere (7 % Frucht, 200 g)	12,7	25,4	3,9
Danone FruchtZwerge Banane-Erdbeer-Aprikose (6 % Frucht, 50 g)	12,8	6,4	2,9
Danone FruchtZwerge Erdbeere-Kirsche-Himbeere (6 % Frucht, 50 g)	12,8	6,4	2,9
Danone FruchtZwerge Erdbeere-Banane-Birne (6 % Frucht, 50 g)	12,8	6,4	2,9
Danone FruchtZwerge Duo Erdbeere-Banane (6 % Frucht, 95 g)	12,8	12,2	2,9
Danone FruchtZwerge XXL Erdbeere-Aprikose (100 g)	12,8	12,8	2,9
Danone Activia Erdbeere (8 % Frucht, 120 g)	12,8	15,4	2,7
Danone Activia Himbeere (8 % Frucht, 120 g)	12,8	15,4	2,7
Milfina Pfirsich Joghurt Lacto free (10 % Frucht, laktosefrei, 125 g)	12,8	16,0	2,9
Schärdinger Jogurella Kirsch (9 % Frucht, 150 g)	12,8	19,2	2,5
Nöm l-free Fruchtjoghurt Vanille (laktosefrei, 150 g)	12,8	19,2	2,9
Spar free from Fruchtjoghurt Vanille (laktosefrei, 150 g)	12,8	19,2	2,9
Andechser Natur Bio Joghurt Mango-Vanille (bio, 15 % Frucht, 150 g)	12,8 <sup>b</sup>	19,2	3,2
Spar S-Budget Cremejoghurt Exotik (7,7 % Frucht, 150 g)	12,8	19,2	8,3
Milfina Joghurt Banane (8 % Frucht, 180 g)	12,8	23,0	2,5
Milfina Joghurt Himbeere (10 % Frucht, 180 g)	12,8	23,0	2,5
Spar S-Budget Fruchtjoghurt Heidelbeer (10 % Frucht, 180 g)	12,8	23,0	2,6
Spar S-Budget Fruchtjoghurt Kirsche (10 % Frucht, 180 g)	12,8	23,0	2,6
Desira Premiumjoghurt Himbeer (15 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,5
Desira Premiumjoghurt Kirsch (15 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,5
Desira Premiumjoghurt Mango (15 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,5
Desira Premiumjoghurt Waldfrucht (15 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,5
Desira Premiumjoghurt Erdbeere (15 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,5
Nöm fru fru Erdbeer (7 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	2,6
Söbbeke Sahnekefir Rote Grütze (bio, 18 % Frucht, 200 g)	12,8	25,6	7,6
Desira Crème Dessert Vanilleschmack (115 g)	12,9	14,8	4,0
Danone Activia Cerealien (2 % Frucht, 120 g)	12,9	15,5	2,7
Müller Doppeldecker Schokopudding mit Vanillesauce (125 g)	12,9	16,1	2,9
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Vanille (bio, 125 g)	12,9	16,1	4,2
Milfina Kirsch Joghurt Lacto free(10 % Frucht, laktosefrei, 125 g)	12,9	16,2	2,9
Minus L Joghurt Pfirsich-Maracuja (7 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	12,9	19,3	3,1
Tirol Milch Mei Tiroler Müsli Zwetschke (8,5 % Frucht, 150 g)	12,9	19,4	2,3
Nöm Mix Müslibecher Marille-Banane (17,5 % Frucht, 150 g)	12,9	19,4	2,4
Schärdinger Jogurella Heidelbeer (9,4 % Frucht, 150 g)	12,9	19,4	2,6

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

#### (zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Spar free from Fruchtjoghurt Bircher Müsli (8,2 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	12,9	19,4	3,3
Alpengut AMA Fruchtjoghurt Heidelbeer (180 g)	12,9	23,2	2,6
Stainzer Joghurt Heidelbeere (7 % Frucht, 180 g)	12,9 <sup>b</sup>	23,2	2,6
Nöm Mix Fruchtjoghurt Heidelbeere (12 % Frucht, 180 g)	12,9	23,2	2,6
Tirol Milch Tiroler Heidelbeer Joghurt (9 % Frucht, 180 g)	12,9	23,2	2,6
Milfina Sahnedessert Vanille (200 g)	12,9	25,8	2,5
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Müsli (bio, 8 % Frucht, 200 g)	12,9	25,8	3,2
Spar Frubi Doo (6 % Frucht, 50 g)	13,0	6,5	2,9
Dr. Oetker Paula Pudding Vanille mit Schoko-Flecken (50 g)	13,0	6,5	3,9
Milfina Fruit Milfinis Banane – Erdbeer - Marille (6 % Frucht, 60 g)	13,0	7,8	2,9
Milbona Fruit King Fruchtquark (6 % Frucht, 60 g)	13,0	7,8	2,9
King Frais Milchdessert Vanille (90 g)	13,0	11,7	13,0
King Frais Milchdessert Schoko-Haselnuss (90 g)	13,0	11,7	13,0
Penny fettarmer Joghurt mild auf Kirsche (6,2 % Frucht, 125 g)	13,0	16,3	1,3
Penny fettarmer Joghurt mild auf Waldfrucht (6,2 % Frucht, 125 g)	13,0	16,3	1,3
Penny fettarmer Joghurt mild auf Erdbeere (6,2 % Frucht, 125 g)	13,0	16,3	1,3
Puddis MilchPudding Vanilla mit Schokosoße (125 g)	13,0	16,3	2,0
Sennerstolz Bio Jogurt Pfirsich (125 g)	13,0	16,3	2,6
Milfina Erdbeer Joghurt Lacto free (10 % Frucht, laktosefrei, 125 g)	13,0	16,3	2,9
Puddis MilchPudding Schokolade mit Vanillasoße (125 g)	13,0	16,3	3,1
King Frais Dessert mit Sahne dunkle Schokolade (125 g)	13,0	16,3	3,6
Dr. Oetker Paula Pudding Vanille mit Schoko-Flecken (125 g)	13,0	16,3	3,9
Jeden Tag Joghurt mild Himbeere (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Vanille (150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Erdbeere (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Kirsche (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Pfirsich-Maracuja (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Schärdinger Jogurella Himbeer (9 % Frucht, 150 g)	13,0	19,5	2,6
Schärdinger Jogurella Waldbeer (9 % Frucht, 150 g)	13,0	19,5	2,6
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Erdbeere (bio, 7 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,8
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Heidelbeere (bio, 7 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,8
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Mango-Maracuja (bio, 9 % Frucht, 150 g)	12,1	18,2	3,0
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Marille/Aprikose (bio, 7 % Frucht, 150 g)	12,0	18,0	3,0
Landliebe Milchreis Apfel (150 g)	13,0	19,5	4,9
Landliebe Milchreis Schokolade (150 g)	13,0	19,5	5,3
Landliebe Grießpudding Milkschokolade (150 g)	13,0	19,5	6,9
SalzburgMilch Himbeer Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Heidelbeere Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Kirsch Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Waldbeere Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Pfirsich-Maracuja Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Erdbeer Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Zitrone-Limette Joghurt (3,6 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Kaffee Joghurt (180 g)	13,0	23,4	2,6
SalzburgMilch Bircher Müsli Joghurt (7 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,7

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fett-gehalt (g pro 100 g)
Tirol Milch Tiroler Waldbeer Joghurt (9 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
Tirol Milch Tiroler Himbeer Joghurt (9 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	2,6
Danone Topfencreme Heidelbeere (8 % Frucht, 180 g)	13,0	23,4	3,0
Billa Bergbauern Heumilch Mohn-Mandel-Marzipan (180g) - SAISONAL	13,0	23,4	4,7
Jeden Tag Sahnepudding Schoko (200 g)	13,0	26,0	8,4
Jeden Tag Sahnepudding Vanille-Geschmack (200 g)	13,0	26,0	8,2
Nöm fru fru Heidelbeere (7 % Frucht, 200 g)	13,0	26,0	2,6
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Pfirsich-Marille (bio, 9,8 % Frucht, 200 g)	13,0	26,0	2,9
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Marille/Pfirsich (bio, 150 g)	13,1	19,6	2,9
Schärdinger Jogurella Pfirsich Melba (9 % Frucht, 150 g)	13,1	19,7	2,6
Andechser Natur Bio Joghurt mild Kirsche (bio, 11 % Frucht, 150 g)	13,1	19,7	2,9
Heirler Bio Joghurt mild Vanille (bio, laktosefrei, 150 g)	13,1	19,7	3,0
Tirol Milch Tiroler Pfirsich-Melba Joghurt (9 % Frucht, 180 g)	13,1	23,6	2,6
Müller Milchreis Kirsche (200 g)	13,1	26,2	2,2
Müller Milchreis Apfel (200 g)	13,1	26,2	2,2
Natürlich für uns Bio Fruchtjoghurt Vanille (bio, 200 g)	13,1 <sup>b</sup>	26,2	2,9
Swiss Premium Bio Jogurt laktosefrei Himbeer (bio, laktosefrei, 200 g)	13,1	26,2	2,9
Spar Natur Pur Bio Joghurt Vanille (bio, 200 g)	13,1	26,2	2,9
Dr. Oetker Marmorette Schokolade (100 g)	13,2	13,2	8,7
Bauer Wikinger Joghurt Himbeer (10 % Frucht, 125 g)	13,2	16,5	1,5
Milfina Ananas Joghurt Lacto free (10 % Frucht, laktosefrei, 125 g)	13,2	16,5	2,9
Spar S-Budget Fruchtjoghurt Erdbeer (10 % Frucht, 180 g)	13,2	23,8	2,6
Hofer Bio-Bergbauern Joghurt Weichsel (bio, 11,9 % Frucht, 200 g)	13,2	26,4	2,9
Söbbeke Sahnekefir Erdbeere (bio, 18 % Frucht, 200 g)	13,2	26,4	7,7
Dr. Oetker Marmorette Haselnuss-Schoko (100 g)	13,3	13,3	8,7
Schärdinger Jogurella Marille (9 % Frucht, 150 g)	13,3	20,0	2,6
Heirler Bio Joghurt mild Himbeere (bio, 16 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	13,3	20,0	2,9
Stainzer Joghurt Erdbeere (8 % Frucht, 180 g)	13,3 <sup>b</sup>	23,9	2,6
Zillertaler Vanillejoghurt (180 g)	13,3	23,9	3,0
Tirol Milch Tiroler Erdbeer Joghurt (9 % Frucht, 180 g)	13,3	23,9	2,6
Nöm Mix Fruchtjoghurt Himbeere (12 % Frucht, 180 g)	13,3	24,0	2,5
Alpengut AMA Fruchtjoghurt Erdbeer (180 g)	13,3	24,0	2,6
Müller Milchreis Honig (200 g)	13,3	26,6	2,3
Nöm fru fru Kaffee (koffeinhaltig, 200 g)	13,3	26,6	2,6
Hofer Bio-Bergbauern Joghurt Apfel-Müsli (bio, 8,3 % Frucht, 200 g)	13,3	26,6	3,3
Söbbeke Sahnekefir Pfirsich Maracuja (bio, 18 % Frucht, 200 g)	13,3	26,6	7,7
Andechser Natur Bio Sahne Joghurt griechische Art Honig & Pecannuss (bio, 200 g)	13,3	26,6	8,9
Schärdinger Jogurella Erdbeer (9 % Frucht, 150 g)	13,4	20,1	2,6
Tirol Milch Mei Tiroler Müsli Apfel Banane (7,5 % Frucht, 150 g)	13,4	20,1	2,8
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Bircher Müsli (bio, 11,5 % Frucht, 150 g)	13,4	20,1	3,2
Ländle Pudding Vanille (150 g)	13,4 <sup>b</sup>	20,1	8,9
Nöm Mix Fruchtjoghurt Kirsche (13,5 % Frucht, 180 g)	13,4	24,1	2,5
Ja! Natürlich Sommerfrische Himbeer-Vanille (bio, 13,4 % Frucht, 180 g)	13,4	24,1	2,6
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Erdbeere (bio, 12 % Frucht, 200 g)	13,4	26,8	2,8
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Kirsche-Limette (bio, 10 % Frucht, 200 g)	13,4	26,8	3,0

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Söbbeke Sahnekefir Mango Vanille (bio, 18 % Frucht, 200 g)	13,4	26,8	7,6
Twix Joghurt (120 g)	13,5	17,2	8,2
Disney Joghurt Erdbeer/Banane (3,5 % Frucht, 120 g)	13,5	16,9	2,9
Disney Joghurt Vanille/Kirsche (3,5 % Frucht, 120 g)	13,5	16,9	2,9
Minus L Joghurt Erdbeere (7 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	13,5	20,2	3,2
Lembach Besser Bio Fruchtjoghurt Vanille (bio, 150 g)	13,5 <sup>b</sup>	20,3	3,6
Milfina Joghurt Heidelbeer (10 % Frucht, 180 g)	13,5	24,3	2,5
Zillertaler Heidelbeerjoghurt (7,2 % Frucht, 180 g)	13,5	24,3	2,9
Spar S-Budget Topen Creme Erdbeere (10 % Frucht, 180 g)	13,5	24,3	3,9
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Limette-Zitrone-Holunderblüte (bio, 6,5 % Frucht, 200 g)	13,5	27,0	0,2
Nöm fru fru fresh Brombeere (7 % Frucht, 200 g)	13,5	27,0	2,6
Spar Natur Pur Bio Dessertjoghurt Honig-Vanille (bio, 200 g)	13,5	27,0	4,0
Bio vom Berg Tiroler Fruchtjoghurt Erdbeere (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6 <sup>b</sup>	20,4	2,6
Bio vom Berg Tiroler Fruchtjoghurt Kirsch-Vanille (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6 <sup>b</sup>	20,4	2,6
Bio vom Berg Tiroler Fruchtjoghurt Pfirisch-Marille (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6 <sup>b</sup>	20,4	2,6
Bio vom Berg Tiroler Fruchtjoghurt Himbeer-Vierkorn (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6 <sup>b</sup>	20,4	2,6
Bio vom Berg Tiroler Fruchtjoghurt Waldbeer (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6 <sup>b</sup>	20,4	2,6
Andechser Natur Bio Joghurt Waldfrüchte (bio, 15 % Frucht, 150 g)	13,6	20,4	3,2
Schärdinger Jogurella Dessertjoghurt Vanille (150 g)	13,6	20,4	5,8
Nöm Mix Fruchtjoghurt Marille (12 % Frucht, 180 g)	13,6	24,5	2,5
Andechser Natur Bio Joghurt auf Erdbeere (bio, 15 % Frucht, 180 g)	13,6 <sup>b</sup>	24,5	2,8
Toni's Ziegenmilchjoghurt Marille (12 % Frucht, 180 g)	13,6 <sup>b</sup>	24,5	3,2
Stainzer Joghurt Vanille (180 g)	13,6 <sup>b</sup>	24,5	5,8
Ländle Joghurt Haselnuss (180 g)	13,6	24,5	5,7
Zott Monte Schoko (55 g)	13,7	7,5	13,3
Zott Monte Maxi (100 g)	13,7	13,7	13,3
Bounty Joghurt (120 g)	13,7	16,4	10,1
Danone Dany Sahne Vanille (125 g)	13,7	17,1	5,7
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Zitrone (bio, 150 g)	13,7	20,5	2,9
Müller Joghurt mit der Ecke Knusper Original (150 g)	13,7 <sup>b</sup>	20,5	5,6
Müller Joghurt mit der Ecke Schoko Cringels Kirsch (150 g)	13,7 <sup>b</sup>	20,5	5,6
Linessa Fruchtjoghurt Kirsch (150 g)	13,7	20,6	0,1
Tirol Milch Mei Tiroler Müsli Waldbeer (8 % Frucht, 150 g)	13,7	20,6	2,3
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Birne/Feige (bio, 150 g)	13,7	20,6	2,9
Zott Monte Schoko (160 g)	13,7	21,9	13,3
Milfina Joghurt Waldbeere (5,4 % Frucht, 180 g)	13,7	24,7	2,6
Spar S-Budget Fruchtjoghurt Vanille (10 % Frucht, 180 g)	13,7	24,7	2,7
Billa Bergbauern Heumilch Bircher Müsli (8,8 % Frucht, 180 g)	13,7	24,7	2,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Orange-Mango (bio, 10 % Frucht, 200 g)	13,7	27,4	0,7
Berchtesgadener Land Bio Fruchtquark Pflirsich-Aprikose (bio, 20 % Frucht, 200 g)	13,7	27,4	1,7
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Zitrone (bio, 2,6 % Frucht, 200 g)	13,7	27,4	2,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Birne-Feige (bio, 10,1 % Frucht, 200 g)	13,7	27,4	2,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtjoghurt Birne-Ingwer (bio, 8 % Frucht, 200 g)	13,7	27,4	4,0
Schärdinger Desserta Frisch Mix Vanille (200 g)	13,7	27,4	4,1
Schärdinger Bärenhunger Bio Kinder Joghurt Vanille (bio, 8 % Frucht, 120 g)	13,8	16,6	2,9

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

#### (zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fett-gehalt (g pro 100 g)
Heirler Bio Joghurt mild Erdbeere (bio, 16 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	13,8	20,7	2,9
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Vanille (bio, 150 g)	13,8	20,7	2,9
Minus L Joghurt Stracciatella (laktosefrei, 150 g)	13,8	20,7	5,5
Ja! Natürlich Pudding Bourbon Vanille (bio, 150 g)	13,8 <sup>b</sup>	20,7	8,4
Milfina Joghurt Vanille (180 g)	13,8	24,8	2,6
Alpengut AMA Fruchtjoghurt Vanille (180 g)	13,8	24,8	2,6
Ländle Joghurt Vollkornmüsli (5 % Frucht, 180 g)	13,8	24,8	2,7
Zillertaler Erdbeerjoghurt (8,5 % Frucht, 180 g)	13,8	24,8	2,9
Danone Topfencreme Erdbeere (9 % Frucht, 180 g)	13,8	24,8	3,0
Hofer Fri Fru Heidelbeere (7 % Frucht, 200 g)	13,8	27,6	2,6
Nöm fru fru Himbeer (7 % Frucht, 200 g)	13,8	27,6	2,6
Hofer Bio-Bergbauern Joghurt Erdbeer (bio, 11,6 % Frucht, 200 g)	13,8	27,6	2,9
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Himbeer (bio, 10,5 % Frucht, 200 g)	13,8	27,6	2,9
Danone Dany Sahne Crème Vanilla (200 g)	13,8	27,6	4,9
Nestlé Joghurt & Lion cereals (120 g)	13,9	16,7	5,3
Tirol Milch Mei Tiroler Müsli Bircher (8 % Frucht, 150 g)	13,9	20,9	2,6
Milbona Frischer Sahnejoghurt Aprikose(8 % Frucht, 150 g)	13,9	20,9	7,4
Clever Fruchtjoghurt Heidelbeere (10 % Frucht, 180 g)	13,9	25,0	2,5
Clever Fruchtjoghurt Erdbeere (10 % Frucht, 180 g)	13,9	25,0	2,6
Nöm fru fru Vanille-Erdbeer (5 % Frucht, 200 g)	13,9	27,8	2,5
Nöm fru fru Mango (7 % Frucht, 200 g)	13,9	27,8	2,6
Söbbeke Bourbon Vanille Soße (bio, 200 g)	13,9	27,8	5,2
Dr. Oetker Paula Pudding mini Schoko mit Vanille-Flecken (50 g)	14,0	7,0	3,9
Desira Crème Dessert Schokolade (115 g)	14,0	16,6	4,4
King Frais Dessert mit Sahne Vanille (125 g)	14,0	17,5	3,1
Dr. Oetker Paula Milchcreme mit Schoko-Haselnuss Flecken (125 g)	14,0	17,5	3,9
Landliebe Sahnepudding Schokolade (125 g)	14,0	17,5	8,1
Emmi Aloe Vera Sensitive Jogurt (150 g)	14,0 <sup>b</sup>	21,0	1,1
Müller Joghurt mit der Schlemmer Ecke Erdbeere (150 g)	14,0 <sup>b</sup>	21,0	2,5
Landliebe Joghurt Kirsche (150 g)	14,0	21,0	3,0
Landliebe Sahnepudding Schokolade (150 g)	14,0	21,0	8,1
SalzburgMilch Ananas-Grapefruit Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	14,0	25,2	2,6
SalzburgMilch Vanille Joghurt (180 g)	14,0	25,2	2,7
Zillertaler Kaffeejoghurt (koffenhaltig, 180 g)	14,0	25,2	3,0
Ein gutes Stück Heimat Bio Fruchtjoghurt Pfirsich-Marille (bio, 12 % Frucht, 200 g)	14,0	28,0	2,7
Ein gutes Stück Heimat Bio Fruchtjoghurt Apfel Müsli (bio, 9,5 % Frucht, 200 g)	14,0	28,0	2,8
Ein gutes Stück Heimat Bio Fruchtjoghurt Kirsche (bio, 10 % Frucht, 200 g)	14,0	28,0	2,8
Dr. Oetker Paula Pudding Schoko mit Vanille-Flecken (125 g)	14,1	17,6	3,9
Nöm Mix Fruchtjoghurt Ananas (12 % Frucht, 180 g)	14,1	25,4	2,5
Clever Fruchtjoghurt Waldbeere (12 % Frucht, 180 g)	14,1	25,4	2,7
Milbona Frischer Sahnejoghurt Erdbeere (9,6 % Frucht, 150 g)	14,2	21,3	7,4
Milbona Frischer Sahnejoghurt Pfirsich-Maracuja (8,4 % Frucht, 150 g)	14,2	21,3	7,4
Milbona Frischer Sahnejoghurt Himbeere (6,9 % Frucht, 150 g)	14,2	21,3	7,4
Milbona Frischer Sahnejoghurt Kirsche (9,6 % Frucht, 150 g)	14,2	21,3	7,4
Zott Sahne Joghurt Pfirsich Panna Cotta (150 g)	14,2 <sup>b</sup>	22,7	8,6

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Zott Sahne Joghurt Erdbeer Panna Cotta (150 g)	14,2 <sup>b</sup>	22,7	8,6
Zott Sahne Joghurt Heidelbeere Panna Cotta (18 % Frucht, 150 g)	14,2 <sup>b</sup>	22,7	8,6
Milfina Joghurt Marille (10 % Frucht, 180 g)	14,2	25,6	2,5
Hofer Fri Fru Erdbeere (7 % Frucht, 200 g)	14,2	28,4	2,6
Danone Dany Sahne Crème Duette Schoko Duo (115 g)	14,3	16,5	6,9
Linessa Fruchtojoghurt Ananas (150 g)	14,3	21,5	0,1
Linessa Fruchtojoghurt Pfirsich (150 g)	14,3	21,5	0,1
Söbbeke Milchreis Apfel (bio, 20 % Frucht, 150 g)	14,3	21,5	2,6
Ja! Natürlich Fruchtojoghurt Marille-Orange (bio, 10,1 % Frucht, 200 g)	14,3	28,6	2,9
Jeden Tag Joghurt mild Himbeere (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Vanille (150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Erdbeere (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Kirsche (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Jeden Tag Joghurt mild Pfirsich-Maracuja (17 % Frucht, 150 g)	13,0 <sup>b</sup>	19,5	2,4
Nestlé LC 1 Vanilla (125 g)	14,4	18,0	3,0
Danone Dany Sahne Schoko (125 g)	14,4	18,0	4,4
Linessa Fruchtojoghurt Erdbeer (150 g)	14,4	21,6	0,1
Danone Dany Sahne Bourbon-Vanille (115 g)	14,5	16,7	6,2
Danone Obstgarten der Große Waldfrüchte (9 % Frucht, 190 g)	14,1	26,8	4,1
Tirol Milch Tiroler Vanille Joghurt (180 g)	14,3	25,7	2,8
Landliebe Joghurt Erdbeere (150 g)	14,5	21,8	3,0
Schärdinger Jogurella Dessertjoghurt Kokos (1,2 % Frucht, 150 g)	14,5	21,8	7,0
Milbona Frischer Sahnejoghurt Stracciatella (150 g)	14,5	21,8	8,9
Billa Bergbauern Heumilch Vanillejoghurt (180 g)	14,5 <sup>b</sup>	26,1	2,6
Ja! Natürlich Sommerfrische Marille-Haselnuss (bio, 12,5 % Frucht, 180 g)	14,5	26,1	3,0
Danone Dany Sahne Crème Choco (200 g)	14,5	29,0	3,5
Müller Doppeldecker Himbeerpudding mit Vanillesauce (125 g)	14,6	18,3	1,3
Nöm fru fru fresh Orange-Maracuja (5,1 % Frucht, 200 g)	14,6	29,2	2,5
Danone Dany Sahne Schoko (115 g)	14,7	16,9	6,5
Mars Joghurt (120 g)	14,7	17,6	7,8
Schärdinger Bärenhunger Bio Kinder Joghurt Erdbeere (bio, 8 % Frucht, 120 g)	14,7	17,6	2,7
Milfina Lactiv Cerealien (125 g)	14,7	18,4	2,6
Milfina Lactiv Dörripflaume (2,9 % Frucht, 125 g)	14,7	18,4	2,6
Minus L Joghurt Kirsche (7 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	14,7	22,0	3,2
Müller Joghurt mit der Buttermilch Himbeere (150 g)	14,7 <sup>b</sup>	22,1	0,9
Nöm Mix Fruchtojoghurt Fruchtcocktail (10 % Frucht, 180 g)	14,7	26,5	2,6
Toni's Schafmilchjoghurt Määäh Vanille (180 g)	14,7 <sup>b</sup>	26,5	3,5
Danone Obstgarten Erdbeere (8 % Frucht, 125 g)	14,8	18,5	4,1
Minus L Joghurt Himbeere (8 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	14,8	19,3	2,9
Minus L Joghurt Vanille (laktosefrei, 150 g)	14,8	19,3	3,2
Ländle Joghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	14,8	22,2	2,7
Ja! Natürlich Pudding Vollmilchschokolade (bio, 150 g)	14,8 <sup>b</sup>	22,2	9,2
Clever Joghurt Vanille (180 g)	14,8	26,6	2,5
Danone Obstgarten Almgaudi Mara-Kuh-Ja Maracuja (190 g)	14,8	28,1	5,6
Nöm fru fru fresh Himbeere (5,2 % Frucht, 200 g)	14,8	29,6	2,5

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Hofer Fri Fru Waldbeere (7 % Frucht, 200 g)	14,8	29,6	2,6
Clever Familienjoghurt Erdbeer-Himbeer (7 % Frucht, 120 g)	14,9 <sup>b</sup>	17,9	2,6
Clever Familienjoghurt Birne-Banane (7 % Frucht, 120 g)	14,9 <sup>b</sup>	17,9	2,6
Clever Familienjoghurt Pfirsich-Marille (7 % Frucht, 120 g)	14,9 <sup>b</sup>	17,9	2,6
Müller Joghurt mit der Schlemmer Ecke Himbeere (150 g)	14,9 <sup>b</sup>	22,4	2,5
Ländle Joghurt Pfirsich-Himbeere (7,1 % Frucht, 180 g)	14,9	26,8	2,7
Ländle Joghurt Heidelbeere (7 % Frucht, 180 g)	14,9	26,8	2,7
Balisto Joghurt (120 g)	15,0	18,0	8,6
King Frais Dessert mit Sahne Schokolade (125 g)	15,0	18,8	3,6
Yofrutta Quark fruchtunterlegt Pfirsich-Maracuja (125 g)	15,0	18,8	4,0
Yofrutta Quark fruchtunterlegt Himbeer (125 g)	15,0	18,8	4,0
Yofrutta Quark fruchtunterlegt Kirsche (125 g)	15,0	18,8	4,0
Yofrutta Quark fruchtunterlegt Erdbeer (125 g)	15,0	18,8	4,0
Ja! Natürlich Fruchtojoghurt Rosen-Rhabarber (bio, 11,3 % Frucht, 180 g)	15,0	22,5	0,7
Müller Joghurt mit der Buttermilch Kirsche (7,9 % Frucht, 150 g)	15,0 <sup>b</sup>	22,5	0,9
Natürlich für uns Bio Joghurtdessert Himbeer-Melisse (bio, 18 % Frucht, 150 g)	15,0	22,5	3,7
Natürlich für uns Bio Joghurtdessert Williamsbirne-Vanille (bio, 18 % Frucht, 150 g)	15,0	22,5	3,7
Landliebe Grießpudding Erdbeere (150 g)	15,0	22,5	4,8
Landliebe Grießpudding Kirsche (150 g)	15,0	22,5	4,8
Landliebe Grießpudding Himbeere (150 g)	15,0	22,5	4,8
Schärdinger Jogurella Dessertjoghurt Schoko Banane (7 % Frucht, 150 g)	15,0	22,5	6,7
Billa Bergbauern Heumilch Orange-Honig-Ingwer (180g) - SAISONAL	15,0	27,0	2,6
SalzburgMilch Banane Joghurt (10 % Frucht, 180 g)	15,0	27,0	2,6
SalzburgMilch Schoko Joghurt (180 g)	15,0	27,0	2,9
Nöm Cremix Mandarinenkuchen (5,5 % Frucht, 180 g)	15,0	27,0	5,6
Danone Obstgarten Kirsche (9 % Frucht, 125 g)	15,1	18,9	4,0
Danone Obstgarten Pfirsich-Maracuja (10 % Frucht, 125 g)	15,1	18,9	4,0
Danone Topfencreme Exotic (11 % Frucht, 180 g)	15,1	27,2	3,0
Heirler Bio Joghurt mild Mango (bio, 19 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	15,1	22,7	2,9
Ländle Joghurt Bourbon Vanille (180 g)	15,1	27,2	2,6
Andechser Natur Bio Joghurt auf Mango-Vanille (bio, 7 % Frucht, 180 g)	15,1	27,2	3,0
Topi Haselnuss (60 g)	15,2	8,0	8,0
Milfina Lactiv Erdbeere (10 % Frucht, 125 g)	15,2	19,0	2,6
Minus L Milchpudding Schoko (laktosefrei, 125 g)	15,2	19,0	5,0
Danone Obstgarten Almgaudi Brom-Bär Brombeere (12 % Frucht, 190 g)	15,2	28,9	5,7
Söbbeke Schoko Pudding (bio, 150 g)	15,3	23,0	3,0
Clever Joghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	15,3	27,5	2,7
Müller Froop Joghurt auf Orange (150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	2,3
Söbbeke Vanille Pudding (bio, 150 g)	15,5	23,3	2,9
Zott Sahne Joghurt Amarena Kirsch (150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	7,7
Zott Sahne Joghurt Erdbeer (18 % Frucht, 150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	7,7
Zott Sahne Joghurt Himbeer (18 % Frucht, 150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	7,7
Zott Sahne Joghurt Kirsche (18 % Frucht, 150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	7,7
Zott Sahne Joghurt Pfirsich Maracuja (18 % Frucht, 150 g)	15,5 <sup>b</sup>	23,3	7,7
Nöm Cremix Edition Manner Haselnuss-Kakao (180 g)	15,5	27,9	6,6

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Preiselbeerjoghurt (bio, 6 % Frucht, 180 g)	15,6	28,1	1,9
Danone Topfencreme Pfirsich (8 % Frucht, 180 g)	15,6	28,1	3,0
Ländle Joghurt Kokos-Schoko (180 g)	15,6	28,1	4,3
Jeden Tag Pudding Vanilla (200 g)	15,6 <sup>b</sup>	31,2	1,6
Ja! Natürlich Fruchtojoghurt Sirius Apfel (bio, 13 % Frucht, 180 g)	15,7	28,3	0,8
Nöm Mix Fruchtojoghurt Vanille (180 g)	15,7	28,3	5,6
Müller Joghurt mit der Buttermilch Erdbeere (150 g)	15,8 <sup>b</sup>	23,7	0,9
Müller Joghurt mit der Buttermilch Pfirsich-Maracuja (150 g)	15,8 <sup>b</sup>	23,7	0,9
Milbona 2 Kammer Fruchtojoghurt BA Erdbeer (11,5 % Frucht, 175 g)	15,8 <sup>b</sup>	27,7	3,4
Milbona 2 Kammer Fruchtojoghurt BA Pfirsich Maracuja (9,1 % Frucht, 175 g)	15,8 <sup>b</sup>	27,7	3,5
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Zitrone (8 % Frucht, 150 g)	15,9	23,9	7,4
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Pfirsich (150 g)	15,9	23,9	8,0
Duo'r Joghurt Crisp Joghurt Banane & Schoko Chips (175 g)	15,9	27,8	4,7
Milfina Joghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	15,9	28,6	2,6
Alpengut AMA Fruchtojoghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	15,9	28,6	2,6
Ehrmann Fruchtetraum Erdbeer (25 % Frucht, 125 g)	16,0 <sup>b</sup>	20,0	4,0
Ehrmann Fruchtetraum Kirsch (25 % Frucht, 125 g)	16,0 <sup>b</sup>	20,0	4,0
Ehrmann Fruchtetraum Himbeere (25 % Frucht, 125 g)	16,0 <sup>b</sup>	20,0	4,0
Landliebe Joghurt Pfirsich (150 g)	16,0	24,0	3,0
Schärdinger Jogurella Dessertjoghurt Cappuccino (koffeinhaltig, 150 g)	16,0	24,0	5,5
Stainzer Joghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	16,0 <sup>b</sup>	28,8	5,5
Danone Obstgarten Almgaudi Zitrus-Früchtchen Zitrone (8 % Frucht, 190 g)	16,0	30,4	5,6
Danone Obstgarten Almgaudi Himbeer-Sünd' Himbeere (8 % Frucht, 190 g)	16,0	30,4	5,6
Danone Topfencreme Vanille (180 g)	16,1	29,0	3,0
Müller Froop Joghurt auf Erdbeer (33 % Frucht, 150 g)	16,1 <sup>b</sup>	24,2	2,2
Tirol Milch Tiroler Kaffee Joghurt (koffeinhaltig, 180 g)	16,2	29,2	2,8
Nöm Cremix Dessertjoghurt Coco Schoko (180 g)	16,2	29,2	7,3
Söbbeke Grießpudding Vanille (bio, 150 g)	16,3 <sup>b</sup>	24,5	6,3
Söbbeke Grießpudding Traditionelle (bio, 150 g)	16,3 <sup>b</sup>	24,5	6,3
Länderjoghurt Hai Jamaica Pina Colada (6 % Frucht, 150 g)	16,4	24,6	6,0
Länderjoghurt Buongiorno Italia Amarena Schokosplit (7,5 % Frucht, 150 g)	16,4	24,6	6,5
Länderjoghurt Servus Österreich Apfelstrudel (7,6 % Frucht, 150 g)	16,5	24,8	5,4
Nöm Mix Fruchtojoghurt Kaffee (koffeinhaltig, 180 g)	16,5	29,7	5,4
Mövenpick Joghurt Erdbeere (14 % Frucht, 150 g)	16,6 <sup>b</sup>	24,9	11,6
Mövenpick Joghurt Himbeere (14 % Frucht, 150 g)	16,6 <sup>b</sup>	24,9	11,6
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Kirsche (10 % Frucht, 150 g)	16,7	25,1	7,4
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Heidelbeere (8 % Frucht, 150 g)	16,7	25,1	7,4
Danone Topfencreme Stracciatella (180 g)	16,8	30,2	4,3
Müller Froop Joghurt auf Kirsche-Banane (150 g)	16,9 <sup>b</sup>	25,4	2,2
Länderjoghurt Kalimera Hellas Honig-Nuss (150 g)	16,9	25,4	6,4
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Erdbeeren (8 % Frucht, 150 g)	17,0	25,5	7,4
Emmi Griess Töpfl Classic (175 g)	17,0 <sup>b</sup>	29,8	6,0
Danone Obstgarten Vanilla Kirsche (9 % Frucht, 125 g)	17,2	21,5	5,5
Ja! Natürlich Topfencreme Vanille (bio, 150 g)	17,2	25,8	2,9
Ja! Natürlich Topfencreme Stracciatella (bio, 150 g)	17,2	25,8	2,9

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste D

### Orientierungskriterien teilweise erfüllt (zu hoher Zuckergehalt pro 100 g und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamt-zucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fett-gehalt (g pro 100 g)
Söbbeke Grießpudding Himbeer (bio, 12 % Frucht, 150 g)	17,2 <sup>b</sup>	25,8	5,1
Danone Obstgarten Cremejoghurt auf Himbeere (10 % Frucht, 150 g)	17,3	26,0	7,4
Müller Froop Joghurt auf Himbeere (12,5 % Frucht, 150 g)	17,3 <sup>b</sup>	26,0	2,2
Söbbeke Milchreis Natur (bio, 150 g)	17,3 <sup>b</sup>	26,0	3,3
Müller Froop Joghurt auf Pfirsich-Maracuja (12,2 % Frucht, 150 g)	17,4 <sup>b</sup>	26,1	2,2
Milfina Joghurt Spaß für Kinder (133 g)	17,5	23,3	3,5
Müller Froop Joghurt auf Kirsche (150 g)	17,9 <sup>b</sup>	26,9	2,2
Ländle Pudding Schokolade (150 g)	17,9 <sup>b</sup>	26,9	8,7
Ehrmann Vanilletraum Himbeere (25 % Frucht, 125 g)	18,0 <sup>b</sup>	22,5	4,0
Ehrmann Vanilletraum Kirsche (11 % Frucht, 125 g)	18,0 <sup>b</sup>	22,5	4,0
Ehrmann Vanilletraum Erdbeere (25 % Frucht, 125 g)	18,0 <sup>b</sup>	22,5	4,0
Ehrmann Vanilletraum Pfirsich-Maracuja (25 % Frucht, 125 g)	18,0 <sup>b</sup>	22,5	4,0
Müller Joghurt mit der Ecke Knusper Schoko Flakes Banane (3,8 % Frucht, 150 g)	18,0 <sup>b</sup>	27,0	5,0
Söbbeke Grießpudding Kirsche (bio, 10 % Frucht, 150 g)	18,2 <sup>b</sup>	17,2	5,1
Danone Obstgarten Vanilla Pfirsich-Maracuja (9 % Frucht, 125 g)	18,2	22,8	5,5
Müller Joghurt mit der Ecke Waffelwürfel Sahne-Creme (150 g)	18,2 <sup>b</sup>	27,3	5,8
Danone Obstgarten Vanilla Erdbeere (8 % Frucht, 125 g)	18,5	23,1	5,5
Jeden Tag Pudding Schoko (200 g)	18,5	37,0	1,6
Söbbeke Rote Grütze mit Bourbon-Vanille Soße (bio, 36 % Frucht, 160 g)	18,7	29,9	1,6
Schärdinger Jogurella Mixi Banane (3,5 % Frucht, 135 g)	19,4	26,2	4,1
Müller Joghurt mit der Ecke Knusper Schoko Taler Erdbeer-Sahne (13 % Frucht, 150 g)	19,5 <sup>b</sup>	29,3	5,8
Bontà Profiteroles (75 g)	19,8	14,9	13,5
Ehrmann Grieß Traum Kirsch (25 % Frucht, 125 g)	20,0 <sup>b</sup>	25,0	3,0
Ehrmann Grieß Traum Pfirsich (25 % Frucht, 125 g)	20,0 <sup>b</sup>	25,0	3,0
Ehrmann Grieß Traum Erdbeere (25 % Frucht, 125 g)	20,0 <sup>b</sup>	25,0	3,0
Bontà Divina Panna Cotta Caramello (120 g)	20,2	24,2	14,3
Bontà Divina Tiramisu (koffeinhaltig, 90 g)	20,3	18,3	10,9
Schärdinger Jogurella Mixi Vanille (135 g)	20,5	27,7	4,1
Müller Mousse au Chocolat (60 g)	21,0 <sup>b</sup>	12,6	8,4
Nestlé Joghurt & Smarties (120 g)	21,2	25,4	7,0
Schärdinger Jogurella Mixi Erdbeer (6 % Frucht, 135 g)	21,6	29,2	4,1
Milfina Joghurt Spaß für Kinder (135 g)	21,6	29,2	4,1
Bontà Divina Tartufo (90 g)	21,9	19,7	10,3
Bontà Mousse au Chocolat (90 g)	22,2	20,0	9,8
Nestlé Vanille & Smarties (120 g)	22,3	26,8	6,0

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

# Liste E

## – Orientierungskriterien nicht erfüllt

Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt **gegebenenfalls über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

*Alle Produkte in Liste E enthalten über 12 g Gesamtzucker pro 100 g sowie über 30 g Gesamtzucker pro Gebinde. Bei einigen Produkten liegt zudem der Fettgehalt über 4,2 %. Orientieren Sie sich deshalb an Produkten mit kleiner Gebindegröße oder konsumieren Sie den Gebindeinhalt auf mehrere Portionen verteilt.*

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Erdbeer (bio, 400 g)	12,2	48,3	2,9
Dennree Mango-Pfirsichjoghurt mild (bio, 8 % Frucht, 500 g)	12,2 <sup>b</sup>	61,0	3,2
Dennree Heidelbeerjoghurt mild (bio, 8 % Frucht, 500 g)	12,2 <sup>b</sup>	61,0	3,3
Weissenhorner Joghurt vom Feinsten Brombeere (bio, 25 % Frucht, 475 g)	12,4	58,9	3,0
Milbona fettarmer Waldfrucht Joghurt (12 % Frucht, 250 g)	12,5	31,3	1,4
Andechser Natur Bio Joghurt Auslese Aronia-Kirsche (bio, 9 % Frucht, 500 g)	12,8	64,0	3,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Aronia-Kirsche (bio, 9 % Frucht, 500 g)	12,8	64,0	3,0
King Frais Sahnepudding Bourbon Vanille (500 g)	12,8	64,0	8,7
King Frais Sahnepudding Vollmilchschokolade (500 g)	12,8	64,0	9,2
Stainzer Joghurt Heidelbeere (7 % Frucht, 500 g)	12,9 <sup>b</sup>	64,5	2,6
Andechser Natur Bio Joghurt mild Pfirsich-Maracuja (bio, 8 % Frucht, 500 g)	12,9	64,5	3,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Himbeere-Holunder (bio, 7 % Frucht, 500 g)	12,9	64,5	3,1
Andechser Natur Demeter Fruchtjoghurt mild Sauerkirsch-Apfel (bio, 10 % Frucht, 500 g)	12,9	64,5	3,1
Andechser Natur Bio Joghurt mild Kirsche-Vanille (bio, 11 % Frucht, 500 g)	13,0	65,0	3,0
Milbona Maracuja Fruchtjoghurt (24 % Frucht, 500 g)	13,1	65,5	2,8
Milbona Pfirsich Fruchtjoghurt (24 % Frucht, 500 g)	13,1	65,5	2,8
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Marille/Pfirsich (bio, 400 g)	13,1	52,4	2,9
Milbona fettarmer Himbeer Joghurt (12 % Frucht, 250 g)	13,2	33,0	1,3
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Apfel-Birne-Vielkorn (bio, 13,2 % Frucht, 500 g)	13,2	66,0	2,9
Danone Obstgarten der Große Kirsche (9 % Frucht, 190 g)	13,3	25,3	4,1
Weissenhorner Joghurt vom Feinsten Birne (bio, 25 % Frucht, 475 g)	13,3	63,2	2,9
Stainzer Joghurt Kirsche (7 % Frucht, 500 g)	13,4 <sup>b</sup>	67,0	1,3
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Erdbeer (bio, 12 % Frucht, 500 g)	13,4	67,0	2,8
Andechser Natur Bio Cremejoghurt mild Stracciatella (bio, 500 g)	13,4	67,0	7,8
Andechser Natur Bio Cremejoghurt mild Milchschokolade (bio, 500 g)	13,4	67,0	8,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Zabaione alla Valentina (bio, 500 g)	13,5	67,5	3,1
Kärntnermilch Bio+ Fruchtjoghurt Banane/Müsli (bio, 400 g)	13,5	54,0	3,2
Andechser Natur Bio Joghurt Tiramisu alla Valentina (bio, koffeinhaltig, 500 g)	13,5	67,5	3,3
Clever Fruchtjoghurt Heidelbeere (10 % Frucht, 500 g)	13,6	68,0	2,6
Spar Fruchtjoghurt Heidelbeer (8 % Frucht, 500 g)	13,6	68,0	2,6
Andechser Natur Bio Joghurt mild Erdbeere (bio, 15 % Frucht, 500 g)	13,6	68,0	2,9
Andechser Natur Demeter Fruchtjoghurt mild Rosenblüte (bio, 0,5 % Frucht, 500 g)	13,6	68,0	3,1
Ländle Joghurt Haselnuss (500 g)	13,6	68,0	5,7
Hofer Bio-Bergbauern Joghurt Heidelbeer-Holunder (bio, 11,4 % Frucht, 400 g)	13,7	54,8	0,9

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste E

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Milbona fettarmer Ananas Joghurt (24 % Frucht, 250 g)	13,7	34,3	1,3
Ländle Joghurt Vollkornmüsli (5 % Frucht, 500 g)	13,8	69,0	2,7
Kärntnermilch Bio+ Fruchtojoghurt Vanille (bio, 400 g)	13,8	55,2	2,9
Andechser Natur Demeter Joghurt mild Stachelbeere-Erdbeere (bio, 10 % Frucht, 500 g)	13,8	69,0	2,9
Andechser Natur Blütenzauber Typ Hugo Bio Joghurt mild (bio, 2,5 % Frucht, 500 g)	13,8	69,0	3,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Latte Macchiato (bio, koffeinhaltig, 500 g)	13,8	69,0	3,1
Spar Natur Pur Bio Fruchtojoghurt Banane-Müsli (bio, 10,4 % Frucht, 400 g)	13,8	55,2	3,2
Clever Fruchtojoghurt Erdbeere (10 % Frucht, 500 g)	13,9	69,5	2,6
Spar Fruchtojoghurt Erdbeer (8 % Frucht, 500 g)	13,9	69,5	2,6
Ja! Natürlich Fruchtojoghurt Waldfrucht (bio, 10,1 % Frucht, 500 g)	13,9	69,5	2,9
Andechser Natur Blütenzauber Heidi Bio Joghurt mild (bio, 6 % Frucht, 500 g)	13,9	69,5	3,1
Milbona fettarmer Mango Joghurt (24 % Frucht, 250 g)	14,0	35,0	1,4
Andechser Natur Bio Joghurt mild Heidelbeere-Cassis (bio, 10 % Frucht, 500 g)	14,0	70,0	3,0
Andechser Natur Bio Joghurt mild Mango-Vanille (bio, 6 % Frucht, 500 g)	14,0	70,0	3,1
Landliebe Joghurt Erdbeere (500 g)	14,0	70,0	3,1
Landliebe Joghurt Kirsche (500 g)	14,0	70,0	3,1
Andechser Natur Bio Joghurt mild Vanille (bio, 500 g)	14,0	70,0	3,2
Andechser Natur Bio Joghurt Oma Gerti's Apfelstrudel (bio, 7 % Frucht, 500 g)	14,0	70,0	3,8
Landliebe Sahnepudding Schokolade (500 g)	14,0	70,0	8,1
Hofer Bio-Bergbauern Joghurt Himbeer (bio, 12 % Frucht, 400 g)	14,1	56,4	0,9
Spar Fruchtojoghurt Apfel-Vanille (500 g)	14,1	70,5	2,6
Berchtesgadener Land Bio Frucht & Knusper Joghurt Himbeere (bio, 11 % Frucht, 150 g)	14,1	31,6	5,6
Hofer Bio-Bergbauern Mango-Orange (bio, 12 % Frucht, 400 g)	14,2	56,8	0,9
Milbona fettarmer Pfirsich-Maracuja Joghurt (12 % Frucht, 250 g)	14,2	35,5	1,3
Milbona fettarmer Typ Bratapfel Joghurt (12 % Frucht, 250 g)	14,3	35,8	1,4
Schärdinger Erdbeer+Rhabarber Joghurt (10 % Frucht, 400 g)	14,3	67,2	3,1
Dennree Stracciatella Joghurt mild (bio, 500 g)	14,4 <sup>b</sup>	72,0	3,1
Andechser Natur Demeter Fruchtojoghurt mild Holunderblüte (bio, 500 g)	14,5 <sup>b</sup>	72,5	2,9
Landliebe Joghurt Aprikose (500 g)	14,5	72,5	3,1
Landliebe Joghurt Heidelbeere (500 g)	14,5	72,5	3,1
Danone Obstgarten der Große Pfirsich-Maracuja (9 % Frucht, 190 g)	14,6	27,7	4,1
Andechser Natur Demeter Joghurt mild Schw. Johannisbeere (bio, 10 % Frucht, 500 g)	14,6	73,0	2,9
Milbona Erdbeer Fruchtojoghurt (24 % Frucht, 500 g)	14,7	73,5	2,8
Danone Obstgarten der Große Erdbeere (7 % Frucht, 190 g)	14,8	28,1	4,1
Clever Joghurt Vanille (500 g)	14,8	74,0	2,5
Milbona fettarmer Erdbeer Joghurt (24 % Frucht, 250 g)	14,9	37,3	1,3
Landliebe Joghurt Himbeeren (500 g)	15,0	75,0	3,1
Andechser Natur Demeter Joghurt mild Bircher Typ Müsli (bio, 9 % Frucht, 500 g)	15,0	75,0	3,2
Landliebe Joghurt echte Vanille (500 g)	15,0	75,0	3,2
Landliebe Joghurt Stracciatella (500 g)	15,0	75,0	4,9
Schärdinger Mangotraum Joghurt mit Papaya (10 % Frucht, 400 g)	15,0	60,0	3,1
Schärdinger Beerentraum Joghurt (11 % Frucht, 400 g)	15,1	60,4	3,1
Ländle Joghurt Bourbon Vanille (500 g)	15,1	75,5	2,6
Milfina Joghurt Pfirsich Maracuja (10 % Frucht, 500 g)	15,3	76,5	2,6

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste E

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Milfina Joghurt Erdbeere (10 % Frucht, 500 g)	15,3	76,5	2,6
Milfina Joghurt Himbeere (10 % Frucht, 500 g)	15,3	76,5	2,6
Milfina Joghurt Vanille (500 g)	15,3	76,5	2,6
Milfina Joghurt Heidelbeer (10 % Frucht, 500 g)	15,3	76,5	2,6
Schärdinger Kaffeetraum Cappuccino Joghurt (koffeinhaltig, 400 g)	15,3	61,2	3,2
Schärdinger Vanilletraum Joghurt (400 g)	15,3	61,2	3,2
Landliebe Joghurt Haselnüssen (500 g)	15,5	77,5	4,8
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Weichsel-Vanille (bio, 15 % Frucht, 200 g)	15,6	31,2	0,2
Schärdinger Marillentraum mit Pfirsich Joghurt (10 % Frucht, 400 g)	15,6 <sup>b</sup>	62,4	3,1
Ja! Natürlich Vanillejoghurt (bio, 200 g)	15,7	31,4	2,8
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Himbeere-Brombeere-Zitrone (bio, 8,3 % Frucht, 200 g)	15,8	31,6	0,1
Desira Premiumjoghurt Vanille (15 % Frucht, 200 g)	16,0	32,0	2,8
Ehrmann Grand Dessert Double Coffee (koffeinhaltig, 200 g)	16,0 <sup>b</sup>	32,0	4,5
Ehrmann Grand Dessert Vanille (200 g)	16,0 <sup>b</sup>	32,0	4,7
Schärdinger Desserta Frisch Mix Kaffee (koffeinhaltig, 200 g)	16,4	32,8	4,1
Milfina Sahnedessert Schoko (200 g)	16,6	33,2	2,5
Spar S-Budget Topfen Creme Vanille (180 g)	16,7	30,1	3,9
Spar S-Budget Topfen Creme Stracciatella (180 g)	16,7	30,1	5,6
Nöm Cremix Schoko Banane (5 % Frucht, 180 g)	16,7	30,1	7,0
Danone Obstgarten Vanilla der Große Heidelbeere (7 % Frucht, 190 g)	16,7	31,7	5,6
Danone Obstgarten Vanilla der Große Kirsche (8 % Frucht, 190 g)	16,8	31,9	5,6
Danone Obstgarten Vanilla der Große Pfirsich Maracuja (9 % Frucht, 190 g)	16,8	31,9	5,6
Ja! Natürlich Fruchtjoghurt Mango-Marille (bio, 16,4 % Frucht, 200 g)	17,0	34,0	0,1
Zillertaler Preiselbeerjoghurt (7 % Frucht, 180 g)	17,0	30,6	2,8
Ehrmann Grand Dessert Double Choc (200 g)	17,0 <sup>b</sup>	34,0	4,9
Ehrmann Grand Dessert Schoko (200 g)	17,0 <sup>b</sup>	34,0	4,9
Nöm Cremix Stracciatella (180 g)	17,3	31,1	7,0
Tirol Milch Tiroler Stracciatella Joghurt (180 g)	17,4	31,3	4,0
Duo'r Joghurt-Crisp Kirsche & Schokoloops (175 g)	18,0	31,5	5,1
Milbona 2 Kammer Fruchtjoghurt Schoko Joghurt Banane (5,4 % Frucht, 175 g)	18,0 <sup>b</sup>	31,5	5,1
Müller Schokopudding mit Vanille Soße (450 g)	18,5 <sup>b</sup>	83,3	2,4
Danone Obstgarten Vanilla der Große Erdbeere (7 % Frucht, 190 g)	17,0	32,3	5,6
Emmi Griess Töpfl Rhabarber-Erdbeere (9 % Frucht, 175 g)	19,0 <sup>b</sup>	33,3	6,0
Ländle Joghurt Dessert Schoko (180 g)	19,3 <sup>b</sup>	34,7	5,9
Ländle Joghurt Dessert Stracciatella (180 g)	19,3 <sup>b</sup>	34,7	7,2
Ländle Joghurt Dessert Vanille (180 g)	19,4 <sup>b</sup>	34,9	5,7
Fage Total mit Honig und Nüssen (180 g)	19,5 <sup>b</sup>	35,1	7,2
Fage Total with Honey (170 g)	19,6	33,3	0,0
Söbbeke Rote Grütze (bio, 50 % Früchte, 500 g)	19,7	98,5	1,0
Bontà Profiteroles (450 g)	19,8	89,1	13,5
Milbona 2 Kammer Fruchtjoghurt Schoko Joghurt Vanille mit Schokoballs (175 g)	20,0 <sup>b</sup>	35,0	5,1
Emmi Griess Töpfl Apfel-Zimt (7 % Frucht, 175 g)	20,0 <sup>b</sup>	35,0	6,0
Müller Joghurt mit der Ecke Schoko Balls Vanille (150 g)	20,2 <sup>b</sup>	30,3	5,0
Bontà Divina Tiramisu (koffeinhaltig, 500 g)	20,3	101,5	10,9

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste E

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Söbbeke Milchreis Kirsch (bio, 20 % Frucht, 150 g)	20,5 <sup>b</sup>	30,8	2,3
Müller Joghurt mit der Ecke Schoko Stars Macadamia-Nuss (150 g)	20,6 <sup>b</sup>	30,9	4,9
Söbbeke Milchreis Zimt (bio, 150 g)	21,0 <sup>b</sup>	31,5	2,3
Müller Grieß Pudding mit Kirschsoße (23 % Frucht, 450 g)	21,8 <sup>b</sup>	98,1	2,3
Lünebest Mousse au chocolat (250 g)	23,1 <sup>b</sup>	57,8	7,5
Dolce Nobile Tiramisu (koffeinhaltig, 500 g)	23,3	116,5	11,5
Hochwald Happy Joghurt Erdbeere (7 % Frucht, 120 g)	25,1	30,1	4,2
Hochwald Happy Joghurt Vanille (120 g)	25,5	30,6	4,3
Hochwald Happy Joghurt Banane (7 % Frucht, 120 g)	28,1	33,7	4,2

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

# Liste F

## – Orientierungskriterien nicht erfüllt Süß- und/oder Zuckeraustauschstoffe sind enthalten und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt **gegebenenfalls über 12 g/100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt **gegebenenfalls über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

*Alle Produkte in Liste F enthalten Süß- und/oder Zuckeraustauschstoffe. Trotzdem liegt bei einigen Produkten der Gesamtzuckergehalt über 12 g pro 100 g und einige Produkte enthalten über 4,2 % Fett. Achten Sie daher besonders auf die Nährwertangaben auf der Verpackung.*

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Zott Sahne Joghurt Diät Erdbeere (18 % Frucht, 150 g)	4,9 <sup>b</sup>	7,4	8,2
Zott Sahne Joghurt Diät Kirsch (18 % Frucht, 150 g)	4,9 <sup>b</sup>	7,4	8,2
Zott Sahne Joghurt Diät Pfirsich-Maracuja (18 % Frucht, 150 g)	4,9 <sup>b</sup>	7,4	8,2
Schärdinger Die schlanke Linie Pudding Schoko (laktosefrei, 150 g)	5,3	8,0	0,2
Danone Dany Sahne Crème Choco light (200 g)	5,3	10,6	3,0
Danone Dany Sahne Crème Vanilla light (200 g)	5,3	10,6	2,8
Danone Obstgarten Diät Pfirsich (10 % Frucht, 190 g)	5,3	10,1	0,5
Danone Obstgarten Diät Erdbeere (9 % Frucht, 190 g)	5,6	10,6	0,5
Campina Optiwell Schokopudding (150 g)	5,8	8,7	0,9
Campina Optiwell Vanillapudding (150 g)	5,8	8,7	0,9
New Lifestyle Joghurt (250 g)	5,8	14,5	0,1
Nöm Fasten Joghurt Vanille (180 g)	5,9	10,6	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Himbeer & Cerealien (13,4 % Frucht, 160 g)	6,0	9,0	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Pudding Vanille (laktosefrei, 150 g)	6,0	9,0	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Müsli & Honig (160 g)	6,0	9,6	0,1
Milbona Fruchtjoghurt Apfel-Birne (6,5 % Frucht, 250 g)	6,0	15,0	0,3
Milbona Fruchtjoghurt Kirsch-Holunder (250 g)	6,0	15,0	0,3
Seraph Vital Joghurt Mild Erdbeere (15 % Frucht, 250 g)	6,3	15,7	2,7
Seraph Vital Joghurt Mild Birne (15 % Frucht, 250 g)	6,3	15,7	2,7
Seraph Vital Joghurt Mild Kirsche (15 % Frucht, 250 g)	6,3	15,7	2,7
Seraph Vital Joghurt Mild Pfirsich-Maracuja (15 % Frucht, 250 g)	6,3	15,7	2,7
Campina Optiwell Grießpudding (150 g)	6,5	9,8	0,1
Campina Optiwell Joghurt Pfirsich-Maracuja (6 % Frucht, 125 g)	6,7	8,4	0,1
Campina Optiwell Joghurt Vanille (125 g)	6,8	8,5	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Frühstücksjoghurt Erdbeer & Cerealien (13,4 % Fr., 160 g)	6,8	10,2	0,1
Campina Optiwell Schokopudding Vanillesoße (150 g)	6,8	10,2	0,9
Campina Optiwell Vanilla Pudding Schokosoße (150 g)	6,8	10,2	0,9
Schärdinger Die schlanke Linie Frühstücksjoghurt Pfirsich & Cerealien (13,4 % Fr., 160 g)	6,8	10,9	0,1
New Lifestyle Ananas (9,9 % Frucht, 180 g)	6,8	12,3	0,1
New Lifestyle Kirsch (10 % Frucht, 180 g)	6,8	12,3	0,1
New Lifestyle Heidelbeer (10 % Frucht, 180 g)	6,8	12,3	0,1
New Lifestyle Erdbeere (11 % Frucht, 180 g)	6,8	12,3	0,1
Danone Activia Cerealien 00 % (5 % Frucht, 120 g)	6,9	8,3	0,1
Campina Optiwell Joghurt Erdbeere (6 % Frucht, 125 g)	6,9	8,6	0,1
Campina Optiwell Joghurt Kirsche (6 % Frucht, 125 g)	7,0	8,8	0,1

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste F

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

(Süß- und/oder Zuckeraustauschstoffe sind enthalten und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Schärdinger Die schlanke Linie Frühstücksjoghurt Ananas & Cerealien (13,4 % Fr., 160 g)	7,0	11,2	0,1
Campina Optiwell Grießpudding Zimt (150 g)	7,2	10,8	0,1
Nöm Fasten Fruchtjoghurt Heidelbeer (10 % Frucht, 180 g)	7,3	13,1	0,1
Nöm Fasten Fruchtjoghurt Erdbeer (12 % Frucht, 180 g)	7,4	13,3	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Frühstücksjoghurt Apfel & Cerealien (15 % Frucht, 160 g)	7,6	12,2	0,1
Nöm Fasten Fruchtjoghurt Kirsche (12 % Frucht, 180 g)	7,7	13,9	0,1
Nöm Fasten Fruchtjoghurt Birne Marille (8 % Frucht, 180 g)	7,8	14,0	0,1
Nöm Fasten Dessertjoghurt Vanille-Pfirsich-Melba (8 % Frucht, 180 g)	7,8	14,0	0,1
Nöm Fasten Dessertjoghurt Schoko-Amarena-Kirsche (7,6 % Frucht, 180 g)	8,1	14,6	0,4
Nöm Fasten Dessertjoghurt Schoko Orange (7,8 % Frucht, 170 g)	8,6	14,6	0,4
Schärdinger Die schlanke Linie Frühstücksjoghurt Banane & Cerealien (15 % Fr., 160 g)	9,2	14,7	0,1

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).



# Anhang

## – Alternative Produkte

Alternative Produkte auf Soja- und Getreidebasis (alle laktosefrei) werden als ergänzende Information angeführt.

### Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 1 von 4

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 g**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 /g)
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 100 g)	0,8	0,8	2,9
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 400 g)	0,8	3,2	2,9
Joya Soya Natur (150 g)	0,9	1,4	2,7
Joya Soya Bio Natur (bio, 500 g)	0,9	4,5	2,7
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 125g)	1,4 <sup>b</sup>	1,8	2,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Natur (bio, 125 g)	2,0	2,5	2,3
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Natur (bio, 500 g)	2,0	10,0	2,3
Alpro Soya Natur (125 g)	2,1	2,6	2,3
Alpro Soya Natur (500 g)	2,1	10,5	2,3
Joya Soya Natur leicht gesüßt (150 g)	2,9	4,4	2,6
Joya Soya Mango-Maracuja (12 % Frucht, 150 g)	6,6	9,9	1,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Pfirsich-Mango (bio, 6,7 % Frucht, 125 g)	8,5	10,6	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Himbeer-Vanille (bio, 6,8 % Frucht, 125 g)	8,6	10,8	2,1
Alpro Soya Joghurt Blutorange & Limette-Zitrone (5 % Frucht, 125 g)	9,1	11,4	2,1
Alpro Soya Joghurt Brombeer & Himbeere (9,6 % Frucht, 125 g)	9,1	11,4	2,1
Provamel Bio Joghurt Alternative Soja Kirsche (bio, 7,2 % Frucht, 125 g)	9,2	11,5	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Heidelbeere (bio, 6,3 % Frucht, 125 g)	9,2	11,5	2,2
Provamel Bio Sojadessert Schokolade (bio, 125 g)	9,5	11,9	1,6
Alnatura Soja Dessert Schoko (bio, 125g)	9,5	11,9	1,7
Provamel Bio Sojadessert Vanille (bio, 125 g)	9,5	11,9	1,8
Sojade Reis Spezialitäten Erdbeere Cassis (bio, 10 % Frucht, 100 g)	9,6	9,6	0,2
Provamel Bio Sojadessert Cappuccino (bio, 125 g)	9,8	12,3	1,8
Sojade Reis Spezialitäten Aprikose (bio, 10 % Frucht, 100 g)	10,0	10,0	0,2
Alnatura Soja Dessert Vanille (bio, 125 g)	10,2	12,8	1,6
Sojade Reis Spezialitäten Mango Maracuja (bio, 10 % Frucht, 100 g)	10,4	10,4	0,2
Alpro Soya Dessert Feine Vanille (125 g)	10,6	13,3	1,8
Alpro Soya Dessert Schokolade mildfein (125 g)	10,8	13,5	2,3
Alpro Soya Dessert Softer Karamell (125 g)	10,9	13,6	1,8
Sojade Bio Soja Spezialität Zitrone mit Bifidus (bio, 8 % Frucht, 125 g)	11,0 <sup>b</sup>	13,8	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Himbeer Maracuja mit Bifidus (bio, 9 % Frucht, 125 g)	11,0 <sup>b</sup>	13,8	2,1
Joya Soya Erdbeere (11,7 % Frucht, 150 g)	11,1	16,7	2,2
Joya Soya Waldbeere (12,4 % Frucht, 150 g)	11,4	17,1	2,2
Sojade Bio Soja Spezialität Heidelbeere mit Bifidus (bio, 10 % Frucht, 125 g)	11,5 <sup>b</sup>	14,4	2,1
Alpro Soya Dessert Dunkle Schoko (125 g)	11,7	14,6	2,3
Provamel Bio Sojadessert Caramel (bio, 125 g)	11,8	14,8	1,8

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 2 von 4

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 g**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde und/oder** der **Fettgehalt** liegt bei **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Limone-Melisse (bio, 0,5 % Frucht, 500 g)	9,0	45,0	1,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Beeren-Mix (bio, 6 % Frucht, 500 g)	9,1	45,5	2,2
Alpro Soya Joghurt Kirsche (10,9 % Frucht, 500 g)	9,2	46,0	2,0
Alpro Soya Vanille (500 g)	9,2	46,0	2,2
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Heidelbeere (bio, 6,3 % Frucht, 500 g)	9,2	46,0	2,2
Alpro Soya Joghurt Erdbeer mit Rhabarbar (12 % Frucht, 500 g)	9,4	47,0	1,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Erdbeere (bio, 3,8 % Frucht, 500 g)	9,5	47,5	2,1
Alpro Soya Heidelbeere (6 % Frucht, 500 g)	9,7	48,5	2,0
Alpro Soya Pfirsich (11 % Frucht, 500 g)	9,8	49,0	1,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Orange-Rooibosh (bio, 2,4 % Frucht, 500 g)	10,0	50,0	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Apfel-Grüner-Tee (bio, 7,7 % Frucht, 500 g)	10,0	50,0	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Zitrone (bio, 8 % Frucht, 400 g)	10,4	41,6	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Apfel Granatapfel (bio, 8 % Frucht, 400 g)	11,0	44,0	2,1
Joya Soya Bio Himbeere (bio, 11 % Frucht, 500 g)	11,0	55,0	2,1
Joya Soya Bio Vanille (bio, 500 g)	11,0	55,0	2,2
Sojade Bio Soja Spezialität Heidelbeere (bio, 10 % Frucht, 400 g)	11,1	44,4	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Ananas (bio, 10 % Frucht, 400 g)	11,4	45,6	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Pfirsich Holunderblüte (bio, 10 % Frucht, 400 g)	11,4	45,6	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Aprikose (bio, 10 % Frucht, 400 g)	11,4	49,2	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Vanille (bio, 500 g)	11,7	58,5	1,9
Sojade Bio Soja Spezialität Erdbeere (bio, 9 % Frucht, 400 g)	11,7	46,8	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Vanille (bio, 400 g)	11,7	46,8	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Cassis Cranberry (bio, 10 % Frucht, 400 g)	11,9	47,6	2,1

<sup>a</sup> Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

<sup>b</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

### Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 3 von 4

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 g**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Joya Soya Pfirsich-Marille (12 % Frucht, 150 g)	12,1	18,2	2,0
Sojade Bio Soja Spezialität Kirsche mit Bifidus (bio, 10 % Frucht, 100 g)	12,1	12,1	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Kirsche mit Bifidus (bio, 10 % Frucht, 125g)	12,1	15,1	2,1
Sojade Bio Soja Dessert Karamel (bio, 100 g)	12,2	12,2	2,0
Sojade Bio Soja Spezialität Erdbeere mit Bifidus (bio, 9 % Frucht, 125 g)	12,3 <sup>b</sup>	15,4	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Aprikose Guave mit Bifidus (bio, 9 % Frucht, 125 g)	13,0 <sup>b</sup>	16,3	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Mango Pfirsich mit Bifidus (bio, 9 % Frucht, 125 g)	13,0 <sup>b</sup>	16,3	2,1
Sojade Bio Soja Dessert Vanille (bio, 100 g)	13,5	13,5	1,8
Probios Reisdessert Vanille (bio, 100 g)	15,0	15,0	3,0
Probios Reisdessert Kakao (bio, 100 g)	15,0	15,0	3,3
Sojade Bio Soja Dessert Schoko (bio, 100 g)	17,4	17,4	2,0
Rice & Rice Dessert Caramell (bio, 100 g)	17,5	17,5	3,0

### Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 4 von 4

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 g**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro 100 g)	Gesamtzucker <sup>a</sup> (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Sojade Bio Soja Spezialität Kirsche mit Bifidus (bio, 10 % Frucht, 400 g)	12,1	48,4	2,1
Joya Soya Bio Heidelbeere (bio, 12 % Frucht, 500 g)	12,2	61,0	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Mango Pfirsich (bio, 9 % Frucht, 400 g)	12,4	49,6	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Banane (bio, 10 % Frucht, 400 g)	13,0	52,0	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Pflaume (bio, 7 % Frucht, 400 g)	14,0	56,0	2,1

<sup>a</sup> Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).