

foodwatch

Marktcheck



MARKTCHECK KINDERLEBENSMITTEL

Wie die Lebensmittelindustrie
die Ernährung unserer Kinder
auf den Kopf stellt

foodwatch-Marktcheck Kinderlebensmittel: 1.514 Kinder-Lebensmittel unter der Lupe

(Recherche April 2011 bis Februar 2012)

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Ackermanns Haus	Kinella Bio Apfel-Erdbeer-Schorle	25 kcal pro 100 ml	<0,1	6	5,7	0	0	0,005	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Bio Apfelsaftschorle	25 kcal pro 100 ml	<0,1	6	5,7	<0,1	<0,01	0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Bio Rooibos-Tee mit Apfel und Himbeere	22 kcal pro 100 ml	< 0,1	5,4	5,1	0,01	< 0,1	0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Bio Traube-Birne-Himbeer-Schorle	33 kcal pro 100 ml	< 0,14	8,8	6,4	0,01	0	0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Bio Früchte & Karottensaft	41,5 kcal pro 100 ml	< 0,5	9,7	9,5	< 0,1	< 0,1	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Die Leichten "Fenchel-Apfel"	18,5 kcal pro 100 ml	0,01	4,5	4,3	0,01	0,01	0,005	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Die Leichten "Milder Apfel"	16 kcal pro 100 ml	0,01	3,9	3,7	< 0,01	< 0,01	0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Die Leichten "Traube-Apfel-Kirsch"	18,5 kcal pro 100 ml	0,01	4,4	4,3	0,02	0,01	0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Die Leichten "Traube-Birne"	19 kcal pro 100 ml	0,03	4,5	4,2	0,01	<0,01	0,005	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Fencheltee mit Apfelsaft	26 kcal pro 100 ml	< 1,0	6,4	5,9	< 1,0	< 1,0	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Apfel-Banane	56 kcal pro 100 ml	0,49	11,5	11	0,05	0,017	0	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Apfel-Mango-Sanddorn	56 kcal pro 100 ml	0,22	13,5	13	<0,1	<0,1	0,005	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Banane-Früchte	56/ 100 ml	0,46	13,1	8,2	<0,04	<0,02	0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Banane-Karotte	50 kcal pro 100 ml	0,7	11,5	11,2	0,07	0,02	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Birne-Banane-Orange	50 kcal pro 100 ml	0,57	11,8	11,8	0,02	<0,005	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Birne-Holunder	43 kcal pro 100 ml	<1,0	10,9	10,9	<1,0	<1,0	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Früchtesaft mit Eisen	50 kcal pro 100 ml	<1,0	11,1	10,6	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Früchtesaft mit Vitamin C	44 kcal pro 100 ml	<1,0	10,6	10,1	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Milder Apfelsaft	45 kcal pro 100 ml	<1,0	10,6	10,1	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Multivitamin- Mehrfuchtsaft	47 kcal pro 100 ml	0,31	11,4	11,1	0,04	0,01	0,006	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Kinella Kindersäfte Orange-Karotte ACE	50 kcal pro 100 ml	<1,0	11	11	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Kinella Kindersäfte Pfirsich-Karotte in Birnsaft	45 kcal pro 100 ml	<1,0	10,6	10,6	<1,0	<1,0	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kindersäfte Traube-Apfel-Saft	58 kcal pro 100 ml	0,15	14,2	13,9	0,05	0,011	0,006	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kinderschorle Apfel-Fruchtschorle	27 kcal pro 100 ml	<0,1	6,4	6,1	< 0,1	< 0,1	0	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kinderschorle Apfel-Traube- Waldbeeren Fruchtschorle	27 kcal pro 100 ml	<1,0	6,4	6,1	<0,1	<0,1	<0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kinderschorle Cassis in Traube-Apfel- Birne Fruchtschorle	31 kcal pro 100 ml	<0,2	7,4	7,2	<0,1	<0,01	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kinderschorle Traube-Apfel-Kirsch Fruchtschorle	36 kcal pro 100 ml	<1,0	8,5	8,3	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kinderschorle Traube-Birne Fruchtschorle	36 kcal pro 100 ml	<1,0	8,6	8,6	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Kräutertee mit Apfelsaft	26,7 kcal pro 100 ml	<1,0	6,6	6,4	<1,0	<1,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Melissen-Kamillentee mit Traubensaft	33,5 kcal pro 100 ml	<0,1	8	8	<0,01	<0,01	0,005	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Salbeitee mit Trauben- und Apfelsaft	32 kcal pro 100 ml	0,14	7,6	7,5	0,01	<0,01	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinella Waldbeeren in Birnsaft mit Hagebuttentee	34 kcal pro 100 ml	<1,0	8,6	8,6	<1,0	<1,0	<0,006	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Aldi Nord	Château Milch Jumbo & Cacao	543,0	8,7	52,0	38,6	33,3	17,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Château Milchmäuse & Karamell	527,0	6,5	56,0	51,1	30,5	19,5	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Château Schoko Milch Riegel	577,0	7,9	49,9	49,1	38,4	23,2	0,28	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Château Waldbeere	569,0	7,9	50,5	49,9	36,9	22,3	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Honey Balls	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,025	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Schoko Chips	388,0	10,0	75,0	25,0	4,2	2,1	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Schoko Crunchy	382,0	5,8	83,0	40,0	2,2	0,9	0,81	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gletscherkrone: Frühstücksflocken White Flakes	382,0	5,0	88,0	35,0	0,6	0,2	1,04	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Dino's Confetti	128,0	1,5	19,9	19,1	4,7	3,4	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Dino's Fruzilla	131,0	0,8	27,1	26,6	2,2	1,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Dino's Swifty	79,0	0,0	19,7	19,7	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Simsalabim Choco	161 kcal pro 100 ml	3,1	18,1	15,9	8,2	7,0	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Simsalabim Kon Tiki	148 kcal pro 100 ml	0,1	30,5	28,3	2,8	1,9	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Simsalabim Tropsi	101 kcal pro 100 ml	1,4	17,1	16,0	3,0	2,6	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mucci: Eis Simsalabim Twirl	103 kcal pro 100 ml	1,1	13,6	13,0	4,9	4,2	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schovit: Kakaohaltiges Getränkepulver	380,0	4,5	79,9	78,0	3,1	1,4	0,36	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel. In großen Mengen rot.
Aldi Süd	Choceur: Tropengold Kakaohaltiges Getränkepulver	380,0	4,5	79,9	78,0	3,1	1,4	0,36	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel. In großen Mengen rot.
	Grandessa: Eiskalte Kiste Kon Tiki	148 kcal pro 100 ml	0,1	30,5	28,3	2,8	1,9	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Grandessa: Eiskalte Kiste Tropsi	101 kcal pro 100 ml	1,4	17,1	16,0	3,0	2,6	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Grandessa: Eiskalte Kiste Twirl	103 kcal pro 100 ml	1,1	13,6	13,0	4,9	4,2	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Grandessa: Fruchteis Cool Kakadu	113 kcal pro 100 ml	0,2	27,9	25,7	<0,1	<0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Grandessa: Fruchteis Cool Kickers	108 kcal pro 100 ml	0,1	26,5	24,2	0,1	<0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperone: Frühstücksflocken Honey Wheat	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Balls	397,0	6,4	77,0	29,0	6,2	3,2	0,56	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Chips	387,0	9,3	76,0	35,0	3,9	2,1	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Krunchy	384,0	5,6	84,0	39,0	1,9	0,7	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperone: Frühstücksflocken White Flakes	382,0	5,1	88,0	35,0	0,6	0,2	1,04	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Allos	Bio Ernie & Bert Kekse	448,0	6,7	51,8	25,2	22,4	13,6	0,34	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Ernie & Bert Müsli Riegel	434,0	6,3	64,6	34,3	16,1	5,9	1,02	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Ernie's Knuspermüsli	378,0	10,1	69,9	20,9	4,8	1,0	0,02	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kakao-Knusper-Crunch	424,0	9,3	65,0	25,1	12,0	6,2	0,16	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio König Krümel Doppelkeks	487,0	7,0	63,0	28,0	22,0	10,0	0,43	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Krümelmonster Kekse	416,0	6,8	57,3	24,2	16,5	7,2	0,21	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Quietscheentchen Kekse	482,0	7,3	54,6	26,6	24,7	13,2	0,24	x*	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Alnatura	Bio 3-Korn-Waffeln, Mini (ab 8. Mon.)	385,0	7,9	83,2	0,5	1,7	0,3	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Apfel-Birne-Fruchtriegel (ab 1 Jahr)	366,0	4,1	68,8	51,0	7,5	3,0	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Apfelkekse (ab 1 1/2 Jahren)	425,0	7,0	67,7	22,2	12,7	5,7	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Banane-Apfel-Fruchtriegel (ab 1 Jahr)	359,0	4,5	66,5	50,4	7,3	3,2	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Banane-Marille-Fruchtriegel (ab 1 Jahr)	373,0	4,7	66,1	50,1	9,1	4,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Dinkelkekse (ab 1 1/2 Jahren), in Tierform	431,0	7,0	68,2	22,7	13,2	6,4	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Dinkelstangen, Mini (ab 1 Jahr)	412,0	12,5	67,1	1,1	9,2	4,0	1,02	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Fruchtallerlei-Fruchtriegel (ab 1 Jahr)	364,0	4,3	68,4	51,4	7,4	3,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Haferkekse (ab 1 1/2 Jahren), in Tierform	425,0	7,0	67,4	23,1	12,8	5,4	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Löffelkeks Dinkel (ab 1 Jahr)	429,0	6,2	72,6	21,3	12,1	5,9	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Reiswaffeln, Mini (ab 8. Mon.)	393,0	8,2	81,1	0,7	3,2	0,6	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Traube-Himbeere-Fruchtriegel (ab 1 Jahr)	367,0	4,6	65,6	48,1	8,6	3,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Zwieback Dinkel (nach 6. Mon.)	397,0	15,4	65,8	1,8	7,3	3,8	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
Alpenhain	Yakari Käse Nuggets	261,0	11,0	22,0	6,9	14,0	0,6	1,22	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Appel	Fisch Minis	208,0	12,5	8,9	6,9	13,3	2,7	0,89	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Argenta	Joghurt-Puffreis-Tafel	541,0	6,0	61,4	k.A.	30,2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperrette Puffreistafel	543,0	4,3	63,6	k.A.	30,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schoko-Milch Minis	536,0	7,8	43,6	k.A.	36,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schweinchenriegel BubbleGum + Eisblau	574,0	7,6	52,4	k.A.	37,3	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schweinchenriegel Erdbeere + Banane	569,0	7,7	50,4	k.A.	37,4	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Bahlsen	ABC Russisch Brot	392,0	6,6	87,0	49,0	1,3	0,4	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leibniz: Minis Butter	452,0	7,5	72,0	25,0	14,0	8,9	0,47		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leibniz: Minis Schoko	488,0	7,4	66,0	33,0	21,0	12,0	0,33		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leibniz: Zoo	440,0	7,8	75,0	22,0	11,0	6,9	0,36		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leibniz: Zoo Bauernhof	435,0	8,2	75,0	24,0	11,0	2,6	0,38		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Barnhouse	Bio Knuspy Kids Reis Kakao	385,0	5,4	84,9	29,7	2,2	0,9	0,81	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Krispy Kids Miniringe Schoko-Haselnuss	448,0	8,5	65,6	18,7	16,8	6,8	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Bio Krunchy Kids mit lustigen Erdbeerkrokodilen	410,0	8,9	65,8	15,5	12,4	4,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Bauer	Wikinger Drink Banane	82,0	2,6	14,4	12,0	1,5	1,0	0,08	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Drink Erdbeere	76,0	2,6	13,1	11,0	1,5	1,0	0,08	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Drink Roter Drachenzauber	76,0	2,6	13,1	12,7	1,4	0,9	0,08	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Joghurt Erdbeere	88,0	4,1	14,4	11,5	1,5	1,0	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Joghurt Himbeere	87,0	4,3	14,0	10,0	1,5	1,0	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Joghurt Kirsche	88,0	4,1	14,4	11,5	1,5	1,0	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Joghurt Pfirsich-Banane	88,0	4,2	14,4	11,0	1,5	1,0	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Milch Schoko Haselnuss	86,0	3,5	13,5	13,3	2,0	1,3	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Milch Vanille	82,0	3,2	13,4	13,4	1,7	1,2	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Wikinger Pudding Schoko	156,0	3,1	15,4	14,1	9,1	6,4	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Wikinger Quark Aprikose/Banane/Erdbeere (6er Pack)	94,0	6,8	13,7	13,2	1,3	0,8	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Bautzner	Sandmännchen Senf (mittelscharfer Senf)	105,0	5,9	2,1	2,0	6,5	0,9	2,15	
Tomaten Ketchup QuetchUp		86,0	1,3	18,7	16,6	0,1	0,0	2,10		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
Bebivita	100% Saft Milder Apfel	46 kcal pro 100 ml	0,1	11,2	9,8	0,0	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Saft Karotten in Früchtesaft	46 kcal pro 100 ml	0,3	10,3	9,7	0,3	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Saft Vitamin-C-Saft	51 kcal pro 100 ml	0,4	12,0	8,8	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Saft Bananen-Früchte-Saft	50 kcal pro 100 ml	0,2	11,5	10,8	0,3	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Saft Roter-Früchte-Saft	46 kcal pro 100 ml	0,1	10,4	9,6	0,4	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bärenkeks	449,0	8,0	70,0	k.A.	14,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fencheltee	14 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<1	3,6	k.A.	<1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Früchtetee	18 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<1	4,4	k.A.	<1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Früchte-Riegel Apfel-Banane	356,0	4,1	70,8	50,7	5,4	2,3	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht & Vitamin C	21 kcal pro 100 ml	0,1	5,2	4,8	0,0	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Frucht & Eisen	21 kcal pro 100 ml	0,1	5,2	4,7	0,0	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Frucht & Multivitamin	29 kcal pro 100 ml	0,2	6,7	6,2	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Fruchtschorle Apfel	16 kcal pro 100 ml	0,0	3,8	3,5	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Fruchtschorle Himbeer-Erdbeer in Apfel	16 kcal pro 100 ml	0,1	3,8	3,6	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinder-Früchte Apfel-Banane	54,0	0,4	12,0	11,4	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinder-Früchte Pflirsich-Aprikose in Apfel	48,0	0,3	10,7	10,0	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinder-Küche Menü Eiernudeln und Putenfleischbällchen	66,0	2,6	8,9	1,0	2,0	0,3	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Küche Menü Gemüseris mit Putenfleischbällchen und Erbsen	66,0	2,7	8,5	1,5	2	0,6	0,43	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Küche Menü Spaghetti Bolognese	68,0	2,6	8,7	1,2	2,5	0,4	0,46	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Menü Bunter Gemüseris mit zartem Hühnchen	68,0	2,8	9,3	0,8	1,9	0,5	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Menü Pasta Bolognese	66,0	2,5	8,7	1,8	2,1	0,5	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Menü Seesternchen-Nudeln in Tomatengemüse mit Seefisch	65,0	2,7	7,4	1,1	2,5	0,7	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Spaß Apfel-Pflirsich-Mango	48,0	0,4	10,4	9,9	0,2	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kinder-Spaß Banane-Heidelbeere in Apfel	51,0	0,4	11,3	10,7	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Tee & Saft Fencheltee mit Apfelsaft	16 kcal pro 100 ml	0,0	3,7	3,5	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Tee & Saft Hagebuttentee mit Apfel- Waldbeersaft	18 kcal pro 100 ml	0,0	4,4	4,0	0,0	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Bel	Kiri: Kräuter mit Joghurt verfeinert	310,0	8,0	2,0	2,0	30,0	21,0	0,60		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Kiri: mit Joghurt	255,0	9,5	2,0	2,0	23,0	16,0	0,60		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Kiri: mit Sahne	330,0	8,5	2,0	2,0	32,0	22,0	0,70		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Mini Babybel: Au chèvre	327,0	21,0	<0,5	<0,5	27,0	18,0	1,60		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Mini Babybel: Emmentaler Art	317,0	23,0	<0,5	<0,5	25,0	17,0	1,50		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Mini Babybel: Light	208,0	25,0	<0,5	<0,5	12,0	8,0	1,90		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Mini Babybel: Rot	304,0	22,0	<0,5	<0,5	24,0	16,0	1,80		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Berchtesgader Land	Bio Alpenzweg Banane	95,0	4,5	11,6	10,8	3,1	2,0	0,12	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Bio Alpenzweg Erdbeere	98,0	4,4	12,5	11,8	3,1	2,0	0,12	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Bio Alpenzweg Himbeere	99,0	4,6	12,1	11,6	3,2	2,1	0,12	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Bio Alpenzweg Vanille	97,0	4,3	12,3	11,8	3,1	2,0	0,12	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Bienenwirt- schaft Meißen	Bienenwirtschaft-Honig Spender Kleiner Honigbär Blüte flüssig	329,0	<0,4	81,5	76,0	<0,1	<0,1	0,00		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel. in großen Mengen rot.
Bioteaque Chiemgauer Teemanufaktur	Bio Piratentee	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Grün Getränke
	Bio Zirkustee	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Grün Getränke
	Bio Sternchentee	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Grün Getränke

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)	
Bio-Zentrale Naturprodukte GmbH	Biokids Apfelchips mit Himbeere	342,0	1,4	71,5	71,5	0,1	0,1	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.	
	Biokids Apfelchips mit Vanille	342,0	1,3	75,0	71,8	0,5	0,2	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.	
	Biokids Dinkel-Poffies	377,0	11,0	74,3	23,7	2,3	0,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Biokids Milchwaffeln Erdbeere	513,0	9,0	53,1	27,2	29,3	20,7	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Biokids Milchwaffeln Vanille	513,0	9,4	53,4	27,3	29,0	20,5	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Biokids Schoko Bären Müsli	397,0	12,1	61,5	5,7	9,6	3,40	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Biokids Tomatenketchup	91,0	1,8	19,4	17,3	0,2	0,1	2,26	x	Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.	
	Biokids Tomatensauce	100,0	2,2	10,9	9,6	4,7	0,4	1,00	x	Grün pflanzliche Lebensmittel: Gemüse	
BIP Holland B.V.	Bubble Gum Maxi Tape Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Airplane Disney	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Airplane Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Bracelet Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Container Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Container Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Container Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Cup Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Disney Princess	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Dora	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Shrek	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Shrek	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set The Penguins	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Gift Set Winnie Pooh	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Spray Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Spray Spongebob	65,0	0,0	10,7	0,0	2,4	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Candy Vending Machine Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Watch Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candycar Disney	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candycar Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Crispy Eggs Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocofun Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocofun Winnie Pooh	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocolate Egg Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocolate Egg Disney Princess	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocolate Egg Sandmännchen	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocolate Egg Winnie Pooh	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	ChocoLolly Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cool Fan Pop Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cool Fan Pop Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Cool Fan Pop Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Fashion Bracelet Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen									Rot Extras: Süßes, fette Snacks	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Fruchtgummi mit 20% Fruchtsaft Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Fruchtgummi mit Schaumzucker Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Hairblower Candy Princess	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Marshmallow Pop Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Maxi Candy Lipstick Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Pez Traubenzucker Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Phone Candy Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Phone Candy Helly Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Power Dips Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Power Sticks Disney Cars	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Power Sticks Hello Kitty	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Power Sticks Spongebob Schwammkopf	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sticker Dispenser Spongebob	Hersteller antwortet nicht auf Anfragen							Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Bohlsener Mühle	Bio Glückies Dinkel Frucht Kekse	469,0	8,6	59,5	15,5	21,8	10,0	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Crunchy	419,0	9,8	65,6	13,0	11,1	3,9	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder-Müsli	377,0	9,7	68,9	6,4	4,9	0,8	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Tierlies Dinkelkekse	471,0	8,2	61,9	22,8	20,0	9,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Traffic Kakao Kekse	465,0	8,8	63,6	24,2	18,1	7,9	0,50	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Böklunder	Leo Lausemaus: Cocktail-Würstchen	215,0	14,0	1,0	1,0	17,0	6,6	1,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Leo Lausemaus: Fleischwurst	202,0	13,0	1,0	1,0	16,0	6,2	1,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Leo Lausemaus: Leberwurst	234,0	15,5	2,0	2,0	18,0	7,0	1,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Leo Lausemaus: Mortadella	197,0	14,0	1,0	1,0	15,0	5,9	1,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Leo Lausemaus: Salami	282,0	23,0	2,0	2,0	20,0	7,8	3,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Leo Lausemaus: Wiener Würstchen	215,0	14,0	1,0	1,0	17,0	6,6	1,90		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Bonduelle	Frischer Kindersalat	15,0	0,7	2,3	/	0,3	/	/		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse
brands4kids	Coffee Mix Hello Kitty	49 kcal pro 100 ml	1,4	9,5	9,1	0,6	0,3	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Coffee Mix Twilight	51 kcal pro 100 ml	1,6	9,8	9,2	0,6	0,4	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fruchtsnack Hello Kitty	396,0	5,6	55,7	53,5	15,3	3,0	0,76		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Tüte (25 g) kann ab und zu eine Obstportion pro Tag ersetzen.
	Fruchtsnack Kim Possible	400,0	7,0	58,0	54,0	16,0	1,4	0,15		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Tüte (25 g) kann ab und zu eine Obstportion pro Tag ersetzen.
	Fruchtsnack Spongebob	399,0	5,6	57,3	54,6	15,0	2,9	0,23		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Tüte (25 g) kann ab und zu eine Obstportion pro Tag ersetzen.
	Fruchtsnack Twilight	324,0	1,9	71,2	70,1	1,1	0,3	0,05		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Tüte (25 g) kann ab und zu eine Obstportion pro Tag ersetzen.
	Funpasta Bob der Baumeister	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Funpasta Disney Cars	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Funpasta Disney Princess	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Funpasta Disney Winnie the Pooh	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Funpasta hello Kitty	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Funpasta Spongebob	152,0	5,2	31,0	1,3	0,7	0,2	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Knusper Kekse Bob der Baumeister	434,0	6,5	68,3	12,7	15,0	1,5	0,51		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Kekse Disney	460,0	7,4	75,1	14,5	14,5	1,7	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Kekse Hello Kitty	434,0	6,5	68,3	12,7	15,0	1,5	0,51		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Kekse Spongebob	460,0	7,4	75,1	14,5	14,5	1,7	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Müsli Bob der Baumeister Schoko	420,0	10,1	67,3	18,7	12,3	5,1	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Müsli Spongebob Ananas	419,0	9,6	67,9	19,9	12,1	5,5	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusper Riegel Hello Kitty	417,0	7,4	66,1	31,2	13,7	10,4	0,66		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Milch Mix Hello Kitty	64,0	3,1	9,9	8,5	1,4	0,9	0,13		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Milch Mix Spongebob	67,0	3,4	9,8	8,2	1,6	1,0	0,13		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Muffin Mix Disney's Prinzessinnen	380,0	2,7	91,0	68,6	0,8	0,5	0,28		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Muffin Mix Disney's Winnie Puh	454,0	2,7	90,7	68,2	1,1	0,7	0,28		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Popcorn Disney's Hannah Montana, leicht gesalzen	307,0	9,5	46,6	1,3	9,1	3,8	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Popcorn Hello Kitty, leicht gezuckert	389,0	6,8	63,5	24,0	12,0	5,6	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Popcorn Spongebob, leicht gesalzen	307,0	9,5	46,6	1,3	9,1	3,8	0,76		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Popcorn Twilight, gesalzen	428,0	8,1	48,1	1,1	20,7	10,2	2,49		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Popcorn Twilight, gezuckert	403,0	6,8	63,5	24,0	12,0	5,6	<0,03		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tasty Chips Hello Kitty	390,0	5,5	73,9	1,1	8,0	1,4	1,27		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tasty Chips Spongebob	390,0	5,5	73,9	1,1	8,0	1,4	1,27		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Brandt	Milchbrötchen	357,0	9,1	53,0	17,0	12,0	4,3	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tigerentenzwieback	492,0	8,2	65,2	34,6	21,5	14,2	0,61	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Zwiebra Knusperbälle	510,0	7,0	62,0	49,0	26,0	16,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Zwiebra Milch-Erdbeer	484,0	7,5	66,6	34,6	20,5	16,9	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Zwiebra Milch-Schoko	478,0	7,2	66,4	36,1	19,9	15,9	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Bruno Fischer	Bio Süße Aufstriche Salabim Nuss-Nougat	617,0	7,7	38,8	36,1	46,9	11,4	0,06	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio TomaTina Kinder Ketchup	93,0	2,1	19,0	7,7	0,2	0,0	1,52	x	Neutral In kleinen Mengen akzeptabel in großen Mengen rot.
	Bio TomaTina Kinder Tomatensauce	93,0	2,3	14,4	10,0	2,0	0,3	1,02	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse
Burger King	King Box "kalorienärmste" Variante (Hamburger + Delight Salad + Bonaqa Wasser klein) / pro Menü*	307,6	16,2	35,7	8,1	11,1	4,1	1,66	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Nährwerte pro Menü	King Box "kalorienreichste" Variante (Cheeseburger + KING Pommes klein + Coca Cola klein) / pro Menü*	628,5	19,1	85,8	33,4	22,6	9,3	3,17	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box "beliebteste" Variante (4er KING Nuggets + KING Pommes klein + FruchtTiger Multifruit) / pro Menü*	453,0	13,9	54,2	16,7	19,7	6,6	2,16	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Nährwerte pro 100 g	King Box Hauptspeise: Hamburger	254,4	13,1	28,3	5,8	9,8	3,7	1,26	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	King Box Hauptspeise: Cheeseburger	263,1	13,7	25,8	5,6	11,6	5,1	1,53	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	King Box Hauptspeise: KING Nuggets	275,0	16,0	15,2	0,5	16,7	4,9	1,32	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	King Box Beilage: KING Pommes (Kleine Portion)	273,0	3,2	37,4	0,1	11,5	4,0	1,75	x	Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	King Box Beilage: Apfel Pommes	48,0	0,4	11,8	11,8	0,0	0,0	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst
	King Box Beilage: Delight Salad	18,3	1,2	3,0	1,1	0,2	0,0	0,10	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse
	King Box Getränk: FruchtTiger	30,0	0,5	7,1	6,8	0,2	0,2	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box Getränk: Hohes C	43,0	1,0	9,0	9,0	0,5	0,1	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	King Box Getränk: Bonaqua	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,05	x	Grün Getränke
	King Box Getränk: Coca Cola	42,0	0,0	10,6	10,6	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box Getränk: Fanta	39,0	0,1	9,5	8,8	0,1	0,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box Getränk: Sprite	37,0	0,0	9,1	9,1	0,0	0,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box Getränk: Coca Cola Zero	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	King Box Getränk: Coca Cola Light	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Candy Tree	Bio Fruchtgummi Erdbeerschlangen	357,0	2,0	86,7	54,7	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Erdbeerschnüre	357,0	2,0	86,7	54,7	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Erdbeerstückchen	357,0	2,0	86,7	54,7	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Himbeerschlangen	356,0	2,0	86,6	54,5	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Himbeerschnüre	356,0	2,0	86,6	54,5	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Himbeerstückchen	356,0	2,0	86,6	54,5	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Kirschschlangen	353,0	2,0	85,5	54,2	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Kirschschnüre	353,0	2,0	85,5	54,2	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtgummi Kirschsstückchen	353,0	2,0	85,5	54,2	0,2	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kaubonbons Frucht Mischung Toffees	408,0	0,1	93,1	66,9	4,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lakritz Schlangen	346,0	4,0	80,9	53,7	0,7	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lakritz Schnüre	358,0	4,1	83,7	55,6	0,7	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lakritz Stangen	358,0	4,1	83,7	55,6	0,7	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lakritz Toffees	393,0	0,0	81,4	62,8	7,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Erdbeere	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Himbeere	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Kirsch	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Orange	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Schwarze Johannisbeere	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Lollies Zitrone	380,0	0,0	95,1	70,1	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Sahne-Vanille-Toffees	407,0	0,3	88,4	60,3	5,8	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
CFP Brands	Chupa Chups Bubble Gum	374,0	0,0	92,3	76,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher 3in1	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Fresh Cola	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher FruchtLutscher	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Heaven & Hell	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Magics	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Mini	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Mini Sour	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Surprise, Hello Kitty Ring	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher The Best of	383,0	1,2	95,0	77,0	0,1	0,1	0,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher XXL classic	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chupa Chups Lutscher Zungenmalier	394,8	0,0	95,5	80,7	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Chupa Chups XXL Trio	374,0	0,0	92,3	76,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Crazy Dips Knisterbrause Cola	392,0	0,1	96,5	78,7	0,1	0,1	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Crazy Dips Knisterbrause Erdbeere	392,0	0,1	96,5	78,7	0,1	0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fruitella-Lutscher	396,9	0,3	96,0	78,0	2,0	2,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Coca-Cola GmbH	Fanta: Lemon	45 kcal pro 100 ml	<0,1	11,0	11,0	<0,1	<0,01	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fanta: Mandarine	41 kcal pro 100 ml	<0,1	10,2	10,1	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fanta: Mango	41 kcal pro 100 ml	<0,1	10,1	10,1	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fanta: Orange	39 kcal pro 100 ml	<0,1	9,5	9,4	<0,1	<0,01	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fanta: Orange Zero	11 kcal, pro 100 ml	<0,1	0,4	0,3	<0,1	<0,01	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Conditorei Coppentrath & Wiese	Cafeteria Minis Berliner	406,0	5,2	45,9	15,2	21,8	5,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cafeteria Minis Nuss-Schnecken	472,0	7,6	37,4	20,8	31,9	13,0	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cafeteria Minis Sahne-Windbeutel	251,0	5,8	19,8	9,9	16,1	8,3	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cafeteria Minis Vanille-Windbeutel	275,0	5,5	25,8	14,3	16,5	1,3	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Milka Kuhflecken Torte	392,0	5,7	34,3	28,0	25,2	13,0	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Töröö! Benjamin Blümchen-Torte	283,0	4,1	31,3	20,1	15,6	9,6	0,23	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Continental Bakeries	Hig Kinderlöbis	381,0	10,0	74,0	26,0	5,0	1,1	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Danone	Actimel: Classic (Trinkjoghurt)	71,0	2,8	10,5	10,5	1,6	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Classic 0,1%	28,0	2,8	3,3	3,3	0,1	0,0	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Erdbeer-Banane (Trinkjoghurt)	75,0	2,7	11,8	11,7	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Erdbeere	75,0	2,7	11,8	11,6	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Himbeere	75,0	2,7	11,8	11,6	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Kirsche	75,0	2,7	11,8	11,7	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Orange	74,0	2,7	11,7	11,7	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Actimel: Pfirsich-Mango 0,1%	29,0	2,7	3,6	3,4	0,1	0,0	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Actimel: Vanille Geschmack	80,0	2,7	13,0	12,9	1,5	1,1	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: 6er Banane-Erdbeere-Aprikose	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: 6er Erdbeere-Kirsche- Himbeere	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: 6er weniger süß Banane- Erdbeere-Aprikose	97,0	6,6	11,0	10,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: 8er Banane-Erdbeere-Birne	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: 8er Vanilla-Erdbeere, Vanilla, Himbeere, Kirsche	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: Duo Erdbeere-Banane	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: Duo Heidelbeere-Pfirsich	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: Duo Kirsche-Banane	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	FruchtZwerg: Duo weniger süß Erdbeere- Banane	97,0	6,6	11,0	10,8	2,9	1,9	0,08		Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	FruchtZwerg: Maxi Erdbeere-Aprikose	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	FruchtZwerg: Maxi Erdbeere-Himbeere	105,0	6,6	13,0	12,8	2,9	1,9	0,08		Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Joghurt für Kinder: Erdbeer-Banane	103,0	3,6	15,6	15,3	2,9	1,9	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Joghurt für Kinder: Kirsche-Vanille	105,0	3,5	16,0	15,6	2,9	1,9	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Demeter Felderzeugnisse	Bio Natural Cool: Potatoe Joe Pommes Frites	138,0	1,9	24,7	0,3	3,5	0,5	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Natural Cool: Reibekuchen	141,0	3,3	21,0	<0,5	4,3	1,2	1,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
denree	Bio Gummi Bärchen	333,0	5,5	76,5	55,9	0,1	0,1	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Haferkissen	380,0	9,0	78,0	21,0	3,5	0,5	1,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Honigkugeln	385,0	7,0	84,0	27,0	1,0	0,5	0,38		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Käpt'n Kekes Dinkel	489,0	8,1	65,2	29,0	21,9	10,4	0,64		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)	
	Bio Käpt'n Keks Weizen	491,0	6,8	67,7	28,0	21,3	10,0	0,63		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Bio Kinder-Ketchup Bambini	82,0	1,7	17,5	15,6	0,1	0,04	2,15		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.	
	Bio Nuss-Nougat Creme	560,0	5,2	53,5	45,3	36,3	6,4	<0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Bio Piratenspass	99,0	6,8	12,0	10,9	2,6	1,6	0,09		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).	
	Bio Schoko Kugeln	385,0	6,0	85,0	36,0	1,0	0,5	0,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Bio Schokobären	386,0	6,0	85,0	36,0	1,5	0,5	0,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Bio Schoko-Kissen	453,0	6,0	72,0	34,0	14,0	4,0	0,48		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Bio Sugo Bambini	48,0	1,2	4,5	2,4	2,9	0,5	0,30		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse	
	Bio Zimt Kissen	418,0	8,0	72,0	21,0	8,0	1,0	0,88		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Deutsches Milchkontor (Ravensberger)	Eistee Apfel-Zitrone	32,0	<0,1	7,9	k.A.	<0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Eistee Pfirsich	33,0	<0,2	8,9	k.A.	<0,2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Frischer Milch-Mix Erdbeer	63 kcal pro 100ml	3,1	9,8	9,8	1,3	0,9	<0,25	x	Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Frischer Milch-Mix Pur	46 kcal pro 100ml	3,3	4,7	4,7	1,5	1,0	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Frischer Milch-Mix Schoko	60 kcal pro 100ml	3,5	8,2	8,2	1,5	1,0	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Frischer Milch-Mix Vanille	61 kcal pro 100ml	3,3	8,7	8,7	1,4	0,9	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Milch-Mix Banane 2,5% Fett	72,0	3,2	9,3	9,1	2,4	1,4	<0,25	x	Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Milch-Mix Erdbeer 2,5% Fett	70,0	3,2	8,9	8,9	2,4	1,4	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Milch-Mix Pur 2,5% Fett	55,0	3,3	4,7	4,7	2,5	1,5	<0,25	x	Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Milch-Mix Schoko 2,5% Fett	70,0	3,4	8,5	8,4	2,5	1,5	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Milch-Mix Vanille 2,5% Fett	6,8	3,2	8,4	8,4	2,4	1,4	<0,25	x	Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	
	Schokids	191,0	2,8	14,8	13,3	13,3	9,4	<0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Deutsche SiSi- Werke GmbH	Capri-Sonne Die Große: Apple	28 kcal pro 100 ml 27,7 kcal	<0,1	6,8	6,7	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Capri-Sonne Die Große: Multi Vitamin	28,4 kcal pro 100 ml	<0,1	6,6	6,6	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Capri-Sonne Die Große: Orange Peach		28,4 kcal pro 100 ml	<0,1	6,8	6,7	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne Die Große: Wild Berries		28,1 kcal pro 100 ml	<0,1	6,7	6,7	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne Schorly: Rote Früchte		30,2 kcal pro 100 ml 27,9 kcal	<0,2	6,7	6,4	<0,1	<0,1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen	
Capri-Sonne: Apfel zuckerreduziert		28,4 kcal pro 100 ml	<0,1	6,7	6,7	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Champions Drink		36,2 kcal pro 100 ml 29,6 kcal	<0,1	6,8	6,8	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Cola Mix		36,2 kcal pro 100 ml	<0,1	8,8	8,8	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Jack's Fruit		29,6 kcal pro 100 ml	<0,1	7,1	7,1	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Kirsche		34,8 kcal pro 100 ml	<0,1	8,5	8,5	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Multi Vitamin		38,6 kcal pro 100 ml	<0,11	9,4	9,4	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Orange		41,2 kcal pro 100 ml	<0,1	10,0	10,0	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Orange zuckerreduziert		29,3 kcal pro 100 ml	<0,1	7,0	7,0	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Capri-Sonne: Power Team		38,4 kcal pro 100 ml	<0,1	9,3	9,3	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Capri-Sonne: Safari Fruits	41,3 kcal pro 100 ml	<0,1	10,2	10,2	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Capri-Sonne: Super Kids	28,5 kcal pro 100 ml	<0,1	7,0	6,9	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Develey	McDonald's Mayonnaise	698,0	1,0	1,9	1,8	76,2	11,0	0,84	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	McDonald's Tomato Ketchup	133 kcal pro 100 ml	1,9	29,8	24,0	0,2	0,0	3,25	x	Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
Dr. Oetker	Capt'n Sharky: Muffins	430,0	5,1	52,3	33,7	21,8	4,0	0,60	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Capt'n Sharky: Schoko Kuchen	419,0	6,0	47,7	31,6	22,6	7,2	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula Milchcreme mit Schoko-Haselnuss- Flecken	113,0	3,0	16,4	13,6	3,9	2,5	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula minis Schokoladen-Pudding mit Vanille- Flecken	117,0	3,1	16,9	14,1	3,9	2,5	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula minis Vanille-Pudding mit Schoko- Flecken	111,0	3,0	15,7	13,0	3,9	2,4	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula: Dessert mit Joghurt mit Erdbeer- Flecken	108,0	2,8	14,8	13,1	3,6	2,3	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula: Schokoladen-Pudding mit Vanille- Flecken	116,0	3,1	16,9	14,1	3,9	2,5	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paula: Vanille-Pudding mit Schoko-Flecken	111,0	3,0	15,7	13,0	3,9	2,5	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessin Lillifee: Glasur	342,0	0,0	73,3	70,3	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessin Lillifee: Glitzerschrift	282,0	0,0	70,6	38,7	0,0	0,0	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessin Lillifee: Juwelen	397,0	0,3	95,5	91,7	1,6	0,8	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessin Lillifee: Muffins Glitzerherz Zitrone	380,0	3,9	65,0	47,6	11,5	1,9	0,48	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessin Lillifee: Muffins Vanille-Geschmack	331,0	5,0	53,0	32,0	11,0	2,4	0,75	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dr. Quendt KG	Bio Dinkelchen Vollmilchschokolade	503,0	8,4	58,9	35,0	25,2	15,5	0,10	x
Dresdner Russisch Brot Himbeer		381,0	6,8	86,9	65,0	0,8	0,2	0,09	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Dresdner Russisch Brot Kokos		427,0	6,8	75,5	66,6	10,1	9,4	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Dresdner Russisch Brot Original		381,0	6,8	86,9	65,0	0,8	0,2	0,09	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Original Dinkelchen Vollmilchschokolade		475,0	8,3	63,0	40,0	20,1	11,5	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
ECKES Granini	FruchtTiger: Apfel-Erdbeere	30 kcal pro 100 ml	<0,5	7,1	6,8	<0,2	<0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	FruchtTiger: Multifrucht	30 kcal pro 100 ml	<0,5	6,7	6,5	<0,2	<0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	FruchtTiger: Orange-Maracuja	30 kcal pro 100 ml	<0,5	6,8	6,6	<0,2	<0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	FruchtTiger: Rote Früchte	31 kcal pro 100 ml	<0,5	7,2	7,0	<0,2	<0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	FruchtTiger: Sport Apfel-Citrus	34 kcal pro 100 ml	<0,5	8,0	7,7	<0,2	<0,1	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Edeka	Gut & Günstig: Choco Chips	389,0	9,0	77,0	35,0	3,9	1,9	0,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Choco Drink Kakaohaltiges Getränkpulver	374,0	4,5	76,9	19,5	3,1	1,4	0,15	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (Ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Gut & Günstig: Doppelkeks	468,0	5,5	71,8	37,0	17,0	7,2	0,30		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Fruchtbären	330,0	6,4	74,0	59,0	0,2	0,1	/		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Fruchtmix	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Funny Cola	330,0	6,4	74,0	59,0	0,2	0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Honey Wheat	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Milch Drink Erdbeer	54 kcal pro 100 ml	3,2	10,0	9,9	0,1	0,1	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Gut & Günstig: Milch Drink Schoko	59 kcal pro 100 ml	3,5	10,3	10,2	0,3	0,2	0,18	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Gut & Günstig: Milch Drink Vanille	54 kcal pro 100 ml	3,2	10,0	9,9	0,1	0,1	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Gut & Günstig: Mini Zirtos	428,0	6,5	71,0	32,0	12,0	6,2	0,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Nougat Bits	465,0	5,4	69,0	42,0	18,0	5,4	0,30		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Piratenschatz (Eis)	103 kcal pro 100 ml	1,1	13,4	12,7	5,0	3,5	0,07	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Schoko Reis	383,0	6,3	82,9	28,0	2,4	1,3	0,90		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Gut & Günstig: Tropical Mix	349,0	5,4	80,0	72,0	0,2	0,1	/		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: Vita Gums Fruchtgummi	331,0	6,0	75,0	63,0	0,2	0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gut & Günstig: White Flakes	381,0	4,8	87,9	35,3	0,7	0,1	1,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Ehrmann	Monster Backe: Früchte-Quark 6er Erdbeer/Aprikose/Banane	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	2,9	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Monster Backe: Fruchtquark Erdbeer Aprikose Banane 0,1%	83,0	6,5	14,1	13,0	0,1	0,1	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Monster Backe: Knister Apfel	112,0	3,0	19,0	15,0	2,7	1,8	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Backe: Knister Banane	112,0	3,0	19,0	15,0	2,7	1,8	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Backe: Knister Erdbeer	112,0	3,0	19,0	15,0	2,7	1,8	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Backe: Knister Himbeer	112,0	3,0	19,0	15,0	2,7	1,8	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Backe: Milch-Pudding Schoko	111,0	3,0	18,0	14,0	3,0	2,0	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Monster Backe: Milch-Pudding Vanille	103,0	3,0	16,0	12,0	3,0	2,0	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Monster Backe: Quetschbeutel Früchte-Quark Aprikose	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	2,9	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	Monster Backe: Quetschbeutel Früchte-Quark Banane	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	2,9	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
Monster Backe: Quetschbeutel Früchte-Quark Erdbeer	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	2,9	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).	
Monster Backe: Quetschbeutel Früchte-Quark Himbeer	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	2,9	0,10		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).	
Evers Naturkost	Bio Biene Maja Fruchtschnitte "Flip" Apfel Birne	355,0	3,4	72,2	53,5	5,1	2,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biene Maja Fruchtschnitte "Maja-Willi-Flip" Multifrukt	363,0	5,9	56,8	42,5	11,2	1,4	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biene Maja Fruchtschnitte "Willi" Apfel Orange	418,0	7,3	53,2	37,2	18,5	1,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biene Maja Fruchtschnitte Banane-Mandel	445,0	8,3	49,8	44,0	22,3	0,4	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biene Maja Knusper Müsli	385,0	10,7	60,8	14,9	9,3	3,7	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Choco Balls	397,0	7,3	81,1	25,3	3,7	1,8	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Cornflakes	378,0	8,5	82,1	3,8	1,0	0,2	2,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Honeyflakes	377,0	6,6	84,4	23,3	0,8	0,2	1,52	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Mini Zimties	445,0	6,3	80,0	29,0	10,8	4,1	1,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Sweet Wheat	378,0	11,8	75,7	21,3	1,7	0,2	0,60	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
FantasTick Greetings GmbH	TAZ Candies	386,0	0,0	95,5	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tweety Sweety Candy	386,0	0,0	95,5	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Ferrero	duplo	548,0	6,5	56,0	50,9	33,1	18,9	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	hanuta minis	542,0	7,6	54,0	43,0	31,9	18,6	0,39	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder friends (Mischung aus mehreren Kinder-Produkten)	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Kinder: Bueno	571,0	9,2	49,5	41,3	37,3	16,8	0,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Chocofresh	573,0	7,4	40,1	39,9	42,6	21,2	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Country	556,0	8,9	54,9	48,8	33,4	21,7	0,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Happy Hippo Cacao	573,0	6,8	50,9	43,5	38,0	17,3	0,23		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Joy	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Maxi King	511,0	6,9	38,2	36,0	36,7	19,0	0,19	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: pingui	447,0	7,1	38,8	34,2	29,3	18,8	0,23	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Riegel	561,0	8,7	53,5	53,0	34,7	22,5	0,31	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Schoko-Bons	571,0	8,5	52,2	52,0	36,5	21,2	0,28	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Schokolade	561,0	8,7	53,5	53,0	34,7	22,5	0,31	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder: Überraschung	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Milch-Schnitte	420,0	8,2	34,0	29,5	27,9	16,6	0,61	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	nutella	533,0	6,8	56,8	55,9	31,0	9,9	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	nutella & GO	533,0	6,8	56,8	55,9	31,0	9,9	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Food for Germany	Look-o-Look: Apfelspaghetti	345,0	2,8	76,0	56,0	2,7	1,4	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Bunte Flummis	321,0	4,5	76,0	73,0	<0,1	<0,1	<0,1	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Chupa Chups-Mix	392,0	0,7	92,0	75,0	0,5	0,5	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Colaspaghetti	353,0	2,9	78,0	33,0	2,8	1,4	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Dextrose-Mix	365,0	0,0	88,0	86,0	0,9	0,9	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Dummies	405,0	0,1	90,0	68,0	4,5	4,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Erdbeerspaghetti	345,0	2,8	76,0	56,0	2,7	1,4	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Flöten	379,0	0,0	94,0	94,0	0,4	0,4	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Flower Candy	338,0	4,0	82,0	62,0	0,1	0,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Flowerpops	382,0	0,0	94,0	76,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Gefüllte Erdbeerspaghetti	351,0	2,9	81,0	58,0	0,4	0,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Gefüllte Erdbeerstäbchen	370,0	1,7	85,0	70,0	1,8	1,3	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Gemischtes Weingummi	345,0	0,1	85,0	48,0	0,2	0,2	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Jolly Mix Gum	332,0	5,0	78,0	57,0	0,2	0,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Knabber Esspapier	358,0	9,0	78,0	2,0	2,0	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Lippenstifte	379,0	0,0	94,0	94,0	0,4	0,4	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Mats-Mix	366,0	2,1	82,0	67,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Nappo Nougat	433,0	1,9	82,0	62,0	10,0	6,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Party Mix	374,0	0,1	90,0	76,0	1,3	1,3	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Power-Rollen	365,0	0,0	89,0	86,0	0,9	0,9	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Safari Lollies	397,0	0,0	97,0	97,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Apflestreifen	366,0	2,1	82,0	67,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Colastreifen	363,0	2,1	82,0	51,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Duo-Streifen	366,0	2,1	82,0	67,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Erdbeerstreifen	366,0	2,1	82,0	67,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Regenbogenstäbchen	364,0	2,7	81,0	60,0	2,3	1,2	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Regenbogenstreifen	366,0	2,1	82,0	67,0	2,1	1,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Saure Zungen	345,0	2,8	81,0	64,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Schleckmuschel-Kirsch-Mix	405,0	0,6	91,0	69,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Schnullies	377,0	1,0	93,0	75,0	0,1	0,1	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: SMS Lollies	365,0	0,0	88,0	85,0	0,7	0,7	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Look-o-Look: Süßer Schmuck	365,0	0,0	89,0	86,0	0,9	0,9	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Trendy Candy	380,0	0,0	95,0	74,0	0,2	0,2	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Weiße Mäuse	337,0	5,3	79,0	72,0	0,2	0,2	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Look-o-Look: Zungenmaler-Lolies	380,0	0,0	95,0	54,0	0,0	0,0	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Franken Brunnen	Ileburger: Ili's Brause mit Apfelsinengeschmack	15 kcal pro 100 ml	<0,1	3,5	3,5	<0,1	<0,1	<0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ileburger: Ili's Brause mit Himbeergeschmack	14,6 kcal pro 100 ml	<0,1	3,6	3,5	<0,1	<0,1	<0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ileburger: Ili's Brause mit Waldmeistergeschmack	14,8 kcal pro 100 ml	<0,1	3,5	3,5	<0,1	<0,1	<0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Friesland Campina	Schulmilch Erdbeere	63,0	2,9	9,8	9,8	1,4	0,9	0,127	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Schulmilch Karamell	65,0	3,2	10	10	1,4	0,9	0,127	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Schulmilch Landmilch	46,0	3,3	4,7	k.A.	1,5	k.A.	k.A.		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Schulmilch Schoko	62,0	3,3	8,5	8,4	1,6	1,1	0,127	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Schulmilch Vanille	60,0	3,1	8,8	8,8	1,4	0,9	0,127	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Frigeo	Ahoj Brausepulver	323,0	0	67	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brausepulver Cola	315,0	0	65	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Drink im DoyPack	350,0	0	79	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Bonbons	377,0	0	87	k.A.	1,6	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Bonbons Cola	377,0	0	87	k.A.	1,6	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Bonbons Himbeer	377,0	0	87	k.A.	1,6	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Brocken	382,0	0	89	k.A.	<1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Bonbon-Stangen	377,0	0	87	k.A.	1,6	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Ringe	377,0	0	87	k.A.	1,6	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Maler	370,0	0	84	k.A.	2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Bärchen	374,0	0	85	k.A.	2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Herzen	374,0	0	85	k.A.	2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Perlen	370,0	0	84	k.A.	2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Schleck-Brause	386,0	0	91	k.A.	1,4	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Fruchtiger Knusper-Puffreis	360,0	6	80	k.A.	<1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Brause-Familienbeutel	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Heartizz	335,0	3,8	78,2	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Bublizz	327,0	5,4	76,4	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ahoj Stikkizz	305,0	5,4	76,2	k.A.	0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Frischli	Fontana: Schoko Milchdesserts für Kids	171,0	3,2	17,3	13,8	10,0	6,4	0,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fontana: Vanilla Milchdesserts für Kids	165,0	3,0	15,5	12,3	10,1	6,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Banane	121,0	8,0	13,3	12,5	4,0	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Beerenkörbchen	123,0	8,1	13,9	13,5	3,9	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Erdbeer	124,0	8,0	13,9	13,0	4,0	2,7	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Käsekuchen	124,0	8,0	13,9	13,2	4,0	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: KiBa	134,0	7,6	16,9	16,2	4,0	2,0	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Rhabarber-Vanilla	125,0	8,0	14,1	13,3	4,0	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Schoko	156,0	6,5	21,6	20,4	4,7	3,0	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Schokoballs-Orange/Mandari	139,0	7,6	15,9	14,8	5,0	3,1	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LeckerMäulchen: Straciatella	151,0	7,2	19,7	18,3	4,8	3,1	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Leckermäulchen: Stracciatella auf Kirsch	142,0	5,9	20,5	18,8	4,0	2,6	0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Tiramisu	124,0	8,0	14,0	13,3	4,0	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Vanilla	129,0	7,9	15,0	14,3	4,1	2,7	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Vanilla auf Pfirsich Aprikose	128,0	6,0	19,0	17,1	3,0	1,9	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Vanilla auf Waldfrucht	128,0	6,0	19,0	17,8	3,0	2,0	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Waldmeister	125,0	8,0	14,4	14,0	3,9	2,6	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Leckermäulchen: Zitronencreme	179,0	3,2	18,0	15,3	10,5	7,8	0,1	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Geha Mühlen	Bienchen-Kuchen (zubereitet)	351,0	7,6	39,8	6,5	18,2	6,6	0,12	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dornröschen-Torte (zubereitet)	237,0	4,1	24,7	5,5	13,5	7,8	0,19	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Goldtröpfchen-Kuchen (zubereitet)	228,0	6,2	30,1	16,6	9,1	2,7	0,14	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rotkäppchen-Torte (zubereitet)	222,0	5,4	23,9	7,2	11,6	6,6	0,12	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schneewittchen-Kuchen (zubereitet)	301,0	4,2	25,3	8,4	20,5	9,4	0,21	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Weißerberger Mandelinenchen (zubereitet)	487,0	8,7	58,6	21,9	24,8	8,9	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Goodeck Süßwaren	Zetti: bambina	471,0	8,6	61,5	k.A.	20,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Goldmännchen	Astronauten-Tee	0,8 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Bio Blütenkraft Gute Freunde	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Bio Blütenkraft Konzentration	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Bio Blütenkraft Wertschätzung	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Blubbs-Tee	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Feenstern-Tee	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Herzchen-Tee	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Hexen-Tee	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Jupp-Jupp-Tee	2,4 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,6	0,2	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
	Kinder-Kräutertee	0,8 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	0,2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,25	x	Grün Getränke
Göteborgs	TOGGOLINO ABC Kekse	390,0	8,0	62,0	19,0	12,0	4,0	1,52	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Grashopper Beverages	Ben10 Alien Force Drink	19,2 kcal pro 100 ml	< 0,1	4,5	4,5	< 0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty Drink	18,6 kcal pro 100 ml	<0,1	4,5	4,5	<0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Griesson - de Beukelaer	1+2=3 Russisch Brot	395,0	7,0	88,0	56,0	1,0	0,5	0,41		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Rolle: Choco Duo	493,0	7,0	67,0	34,0	21,0	14,0	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Rolle: Kakao	491,0	6,1	68,0	35,0	21,0	14,0	0,31	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Rolle: Mehrkorn	484,0	6,1	62,0	38,0	22,0	14,0	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Rolle: Minis	483,0	6,5	70,0	32,0	19,0	13,0	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Rolle: Pocket	485,0	6,1	68,0	35,0	21,0	14,0	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzen Taler	500,0	7,1	62,0	34,0	24,0	12,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Shaun das Schaf Mini-Butterkekse	432,0	7,4	77,0	21,0	10,0	6,9	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Hack AG	Mickey Maus Torte	196,0	5,2	25,5	22,8	8,1	6,2	0,17		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prinzessinnen Torte	202,0	5,2	26,0	21,3	8,6	6,2	0,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Hahne	Choco Poppies	386,0	7,9	81,0	28,9	3,3	1,7	0,31		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Rice	375,0	7,5	79,1	28,9	3,2	1,7	0,31		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Linis	374,0	7,2	78,0	36,2	3,8	2,1	0,52		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frosted Flakes	371,0	5,6	85,5	30,3	0,9	0,1	0,58		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Honey Champs	387,0	6,6	84,0	29,3	2,7	0,7	0,34		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hoopy Honeys	388,0	7,5	82,7	29,5	3,0	1,3	0,74	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Poppies	387,0	7,8	81,0	35,5	3,5	1,8	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Hanse Wappen	Schokodrink Kakaohaltiges Getränkepulver	356,0	4,4	78,7	75,8	2,6	1,4	<0,38	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel. In großen Mengen rot.
Haribo	(Die) Schlümpfe	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla	365,0	3,3	77,5	54,7	4,3	4,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Apfel	345,0	3,1	75,2	49,8	4,2	4,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Cola	341,0	3,0	75,2	53,1	3,0	3,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Erdbeere	341,0	3,0	75,2	53,1	3,0	3,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Him- und Brombeere	341,0	3,0	75,2	53,1	3,0	3,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Kirschen	341,0	3,0	75,2	53,1	3,0	3,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Saurer Apfel	345,0	3,1	75,2	49,8	4,2	4,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Balla-Balla Zitrone Limette	369,0	1,2	81,0	62,0	4,0	k.A.	k.A.	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bananas	377,0	2,9	90,8	77,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bärenschule	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bärli	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bella Butterfly	348,0	4,7	80,8	55,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Biba-Softbär	366,0	4,0	86,6	68,2	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Black&White	354,0	3,0	85,2	63,2	0,1	0,1	0,97	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bonner Gold	313,0	3,0	74,0	47,1	0,6	0,2	1,26	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bumix	349,0	6,0	80,5	66,6	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Candy Weichbären	348,0	4,7	80,8	55,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Barbecue	334,0	3,7	78,6	78,6	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Cocoballs	391,0	4,2	71,9	71,9	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Fruity	288,0	3,6	67,0	67,0	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Minis	334,0	3,7	78,6	78,6	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Mix	340,0	3,4	81,6	81,6	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Rombiss	334,0	3,7	78,6	78,6	<0,5	<0,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chamallows Soft-Kiss	424,0	3,5	72,6	72,6	12,9	12,4	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Citro-Balla	368,0	1,3	80,8	62,4	3,8	3,8	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cola-Schlangen	325,0	6,8	73,0	42,7	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Color-Rado	352,0	3,4	79,8	53,9	2,0	1,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Crazy Schnuller	334,0	0,1	82,6	45,3	0,1	0,1	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Drachen	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	DUO SNACK-BOX Kinder Mix	334,0	5,5	79,4	56,3	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	DUO SNACK-BOX Süß & Sauer	349,0	5,3	80,7	50,9	0,1	0,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Extra Saure Saurier	338,0	0,1	83,6	46,8	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Fiese Viecher	343,0	5,5	79,4	56,3	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frösche	330,0	6,3	75,3	49,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frubidu	353,0	3,8	82,8	66,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht- und Cola-Schnecken	328,0	0,9	76,8	48,3	1,6	1,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht-Flip	348,0	4,7	80,8	55,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fruchtschnecken	337,0	0,0	82,0	31,1	1,5	1,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fruity-Bussi	336,0	4,7	77,5	55,5	0,2	0,2	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Gefüllte Fruchtschnecken	328,0	0,9	76,8	48,3	1,6	1,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Glücksbringer	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Goldbären	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Goliath Lakritz Stangen	313,0	3,0	74,0	47,1	0,6	0,2	1,19	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Halbmonde	334,0	0,1	82,5	47,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Cherries	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Cola-XXL	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Lemon-Fresh-Cola	345,0	3,4	81,2	62,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy-Cola	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Holladrio	345,0	3,4	81,3	62,2	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Jelly Beans	381,0	0,1	94,5	67,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Jogi Bussi	336,0	4,7	77,5	55,5	0,2	0,2	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Katintchen	336,0	0,2	83,5	48,6	0,1	0,1	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Katz und Maus	349,0	6,0	80,5	66,6	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Gaudi	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Parade	343,0	4,6	79,8	52,9	0,2	0,1	0,33	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Party	340,0	2,4	80,9	50,4	0,4	0,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Schnuller	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kirsch-Cola	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kiss-Cola	338,0	0,1	83,6	46,8	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Konfekt-Schnecken	310,0	2,4	71,4	47,9	1,8	1,1	0,91	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Konfekt-Stangen	358,0	2,8	77,7	54,9	3,9	2,7	0,74	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Krokodile	329,0	6,3	75,2	50,1	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	La Vie en Rose	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lakri-Balla	342,0	3,3	74,3	49,8	3,4	3,4	0,28	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lakritz Schnecken	313,0	3,0	74,0	47,1	0,6	0,2	1,19	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lakritzgeld	338,0	0,2	84,1	49,0	0,1	0,1	1,80	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lakritz-Parade	337,0	1,2	81,9	54,4	0,5	0,3	1,04	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lakrizino	337,0	1,0	82,8	53,6	0,3	0,1	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Liebesherzen	346,0	6,9	77,7	54,8	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Chew Two	394,0	1,0	83,7	59,5	6,4	3,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Maoam Cola Kracher	408,0	0,7	89,8	70,4	5,1	2,5	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Frutti Stixx	400,0	0,8	83,4	58,1	7,2	3,6	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Happy Fruttis	400,0	0,8	83,4	58,1	7,2	3,6	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Joystixx	394,0	1,0	83,7	59,5	6,4	3,2	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Kracher	408,0	0,7	89,8	70,4	5,1	2,5	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Mao Mix	394,0	1,0	83,7	59,5	6,4	3,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Sour	386,0	1,2	80,0	56,1	6,5	3,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	MAOAM Stripes	394,0	1,0	83,7	59,5	6,4	3,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	MAOAM Würfel	394,0	1,0	83,7	59,5	6,4	3,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mini Color-Rado	363,0	4,6	80,3	57,0	2,3	1,3	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mini-Mix	352,0	4,4	78,7	50,6	2,0	1,0	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mundöffner	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm Dir Saures	336,0	4,7	77,5	55,5	0,2	0,2	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pasta Basta Apfel	335,0	0,7	78,0	54,0	1,4	1,4	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pasta Basta Cola	335,0	0,7	78,0	54,0	1,4	1,4	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pasta Basta Erdbeere	335,0	0,7	78,0	54,0	1,4	1,4	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pasta Flaggga	326,0	0,7	73,8	56,8	0,8	0,8	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pastafruta	326,0	0,8	80,4	51,3	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pearllico	350,0	1,1	86,1	70,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Peppino	342,0	6,6	77,4	47,2	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pfirsiche	353,0	3,8	82,8	66,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Phantasia	342,0	6,6	77,4	47,2	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pico-Balla	365,0	3,3	77,5	54,7	4,3	4,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pinguine	323,0	0,2	80,1	48,9	0,1	0,1	0,91	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Prickel-Brixx	343,0	0,8	79,9	53,6	2,4	1,7	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Primavera Erdbeeren	377,0	2,9	90,8	77,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pyramidos	325,0	7,0	73,0	42,7	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Quaxi	345,0	5,8	79,1	53,2	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Raupe XXL	349,0	6,0	80,5	66,6	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Riesen Pommes	337,0	3,2	79,7	51,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Riesen-Erdbeeren	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Riesen-Schlangen	343,0	5,5	79,4	56,3	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Roulette	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Roulette Happy Cola	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Roulette-Mix	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saft Goldbären	338,0	5,7	76,8	46,0	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sali-Kritz	360,0	0,2	89,8	69,3	0,1	0,1	1,35	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Salino	333,0	0,2	82,7	48,1	0,1	0,1	1,35	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Salmiakstangen	303,0	3,8	70,4	41,2	0,7	0,2	1,22	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Salzbrezeln	354,0	4,1	84,1	70,9	0,1	0,1	0,33	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sauerkirschen	348,0	4,7	80,8	55,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saure Apfelringe	349,0	4,5	81,6	62,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saure Bärenzungen	338,0	0,1	83,6	46,8	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saure Bohnen	337,0	3,2	79,7	51,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saure Gurken	338,0	0,1	83,6	46,8	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Saure Pommes	337,0	3,2	79,7	51,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schneck Lecker	346,0	5,7	80,1	60,9	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schnick Schneck	325,0	6,8	73,0	42,7	0,0	0,0	0,48	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schwarzgeld	341,0	0,2	84,7	54,3	0,1	0,1	1,52	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Seafood	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Seesterne	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Smiling-Balla	368,0	3,1	78,2	61,9	4,5	4,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Sour Mango	346,0	3,4	81,2	62,1	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sour-Snup Apfel	327,0	1,0	79,4	54,7	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sour-Snup Cola	327,0	1,0	79,4	54,7	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sour-Snup Erdbeere	327,0	1,0	79,4	54,7	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Stafetten	350,0	1,8	85,1	68,0	0,3	0,1	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Starmix	342,0	6,6	77,4	47,2	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Super-Schlumpf	334,0	0,1	82,5	42,5	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Süsse Mäuse	363,0	6,4	83,6	68,7	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Süsse Teufel	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sweet Emoticons	343,0	0,1	82,6	45,3	0,1	0,1	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tausendfüßler XXL	343,0	6,9	77,4	45,6	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tropifrutti	349,0	4,5	81,6	62,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Turtles	323,0	3,0	78,7	56,6	0,0	0,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tutti-Frutti	349,0	4,5	81,6	62,7	0,1	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Vampire	344,0	6,5	78,1	48,8	0,1	0,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Vampis	344,0	6,5	78,1	48,8	0,1	0,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Viktor Vampir	345,0	4,9	78,6	50,0	0,8	0,4	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Viola	367,0	0,1	91,6	70,7	0,1	0,1	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Weisse Mäuse	363,0	6,4	83,6	68,7	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Harzer Mineralquelle	Aqua Hero Waldmeister-Vanille	22 kcal pro 100 ml	<0,1	5,4	5,4	<0,1	<0,02	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Aqua Hero Erdbeer-Vanille	25 kcal pro 100 ml	<0,1	6,0	6,0	<0,1	<0,02	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Aqua Fee Himbeer-Vanille	22 kcal pro 100 ml	<0,1	5,4	5,4	<0,1	<0,02	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Aqua Fee Blaubeer-Vanille	22 kcal pro 100 ml	<0,1	5,4	5,4	<0,1	<0,02	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Himbeerbrause	Hersteller verweigert Aussage zu Produkten								Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Waldmeisterbrause	Hersteller verweigert Aussage zu Produkten								Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Hauser Weinimport	Maxi's Kinderzauber Apfel-Orange-Holunder	45,4 kcal pro 100ml	0,1	11	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Maxi's Kinderzauber Apfel-Traube-Holunder	45,4 kcal pro 100 ml	0,1	11	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Heinz	Kids Tomato Ketchup	74,0	1,5	16,6	16,3	0,1	<0,1	2,73-2,88		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
Hipp	100% Bio-Saft Banane-Apfel	53 kcal pro 100 ml	0,30	12,50	11,80	0,10	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Bio-Saft Früchte-Karotte	44 kcal pro 100 ml	0,20	9,80	9,20	0,30	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Bio-Saft Milder Apfel	49 kcal pro 100 ml	0,10	12,00	11,00	0,04	0,01	< 0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Bio-Saft Reiner Karottensaft	28 kcal pro 100 ml	0,40	6,00	4,50	0,10	0,01	0,10	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	100% Bio-Saft Rote Traube in Apfel	50 kcal pro 100 ml	0,10	11,50	11,00	0,40	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Apfel Reiswaffeln	389,0	6,7	87,0	15,2	1,2	0,3	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Apfel-Melissen-Tee	16 pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	3,90	3,80	< 1,0	< 1,0	< 0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Baby Kekes	446,0	7,2	74,7	22,6	12,7	5,3	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Baby Zwieback	430,0	9,5	72,3	9,9	10,5	4,3	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Fenchel-Tee	15 kcal pro 100 ml fertiges Getränk	< 0,1	3,70	3,60	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bauchlein-Tee	15 kcal 100 ml (fertiges Getränk)	< 0,1	3,70	3,60	< 0,1	< 0,1	< 0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio-Apfel-Fenchel-Tee	<1 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	< 1,0	< 0,5	< 1,0	< 1,0	<0,05	x	Grün Getränke
	Bio Fenchel-Tee	<1 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	< 1,0	< 0,5	< 1,0	< 1,0	0,05	x	Grün Getränke
	Bio-Früchte-Tee	<1 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	0,05	x	Grün Getränke
	Bio-Saft & Mineralwasser Johannesbeere- Traube	19 kcal pro 100 ml	0,10	4,60	4,20	0,10	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio-Saft & Mineralwasser Milde Birne	20 kcal pro 100 ml	0,10	5,00	4,10	0,00	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio-Saft & Mineralwasser Milder Apfel	16 kcal pro 100 ml	0,00	3,70	3,50	0,10	0,00	< 0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio-Saft & Mineralwasser Rote Früchte	22 kcal pro 100 ml	0,10	5,20	5,00	0,10	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Baby Fenchel-Tee	15 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	<0,1	3,80	<0,1	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fenchel-Tee mit Apfel	16 kcal pro 100 ml	0,03	3,80	3,50	0,10	0,00	<0,05	x	Grün Getränke
	Bio Früchte- und Müesliriegel: Müesli-Freund "Pflirsich-Apfel"	381,0	5,0	64,1	32,7	10,7	5,0	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Früchte- und Müesliriegel: Früchte-Freund "Rote Früchte mit Eisen"	362,0	4,1	65,4	41,5	8,5	4,0	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Früchte- und Müesliriegel: Früchte-Freund "Apfel-Birne mit Vitamin C"	361,0	3,9	65,6	40,6	8,3	3,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Früchte- und Müesliriegel: Früchte-Freund "Bananen-Apfel mit Calcium"	359,0	3,0	67,5	47,5	8,0	4,0	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Früchte- und Müesliriegel: Müesli-Freund "Pflaume-Apfel"	383,0	4,9	64,6	32,8	10,6	4,9	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Früchte-Spaß Apfel-Birne-Banane	60,0	0,5	12,9	12,2	0,2	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Früchte-Spaß Banane-Birne-Mango	74,0	0,9	16,2	15,4	0,2	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Früchte-Spaß Erdbeer-Banane in Apfel	54,0	0,5	11,9	11,4	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Früchtetee	15 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 0,1	3,80	3,70	< 0,1	< 0,1	< 0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Früchte-Tee mit Traube-Apfel	20 kcal pro 100 ml	0,10	4,60	4,60	0,10	0,00	< 0,05	x	Grün Getränke
	Frucht-Plus Pflirsich-Banane mit Vitamin C	28 kcal pro 100 ml	0,20	6,20	5,90	0,20	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Frucht-Plus Rote Früchte mit Eisen	22 kcal pro 100 ml	0,10	5,00	4,80	0,20	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Frucht-Plus Vitamin C	30 kcal pro 100 ml	0,30	6,80	6,40	0,10	0,00	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Gute-Nacht-Tee	<1 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	0,03	x	Grün Getränke

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Bio Heidelbeer Reiswaffeln	388,0	6,8	86,7	14,9	1,2	0,3	<0,06	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Apfel-Keks	447,0	9,4	67,1	12,1	14,7	6,7	0,74	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Dinkel-Stangen	418,0	12,0	65,0	0,5	11,5	1,1	0,74	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Früchte-Müsli	371,0	11	66,8	13,2	4,7	0,8	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Kinder Hirsekringel	388,0	9,9	81,1	0,5	2,0	0,3	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Kinder-Milch Combiotik	66kcal (100ml trinkfertig)	1,4	8,2	7,8	3,0	1,0	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder-Milch Combiotik 2+	55kcal (100ml trinkfertig)	1,7	6,8	6,4	2,2	0,8	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Reiswaffeln	389,0	7,8	85,0	0,2	1,6	0,3	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Kinder Schoko-Müsli	373,0	11,5	66,9	14,5	4,8	1,3	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Bio-Nudelsauce Bolognese	61,0	3,1	5,3	2,0	2,7	0,9	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Nudelsauce Tomaten mit buntem Gemüse	57,0	1,7	6,2	2,2	2,5	0,7	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Lasagne Bolognese	92,0	4,2	11,4	2,2	3,1	0,7	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Mini-Rigatoni in Gemüse- Sahnesauce	80,0	2,8	10,7	1,6	2,7	1,1	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Muschelnudeln mit Tomaten und Zucchini	81,0	2,5	11,2	2,3	2,7	0,3	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Schinkennudeln	75,0	3,1	9,5	1,3	2,5	1,1	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Spaghetti Bolognese	77,0	2,9	10,1	1,5	2,6	0,5	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Pasta Sternchennudeln mit italienischem Gemüse	75,0	2,7	9,9	1,8	2,5	0,9	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Teller Eiernudeln mit Gemüse und zartem Gulasch	71,0	3,4	8,5	1,4	2,4	0,3	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Teller Gemüse-Fleischpfanne mit Kartoffelwürfeln & Erbsen	70,0	2,8	8,5	1,6	2,4	0,7	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Teller Gemüseris mit Erbsen & zartem Geschnetzeltem	75,0	3,2	9,2	1,3	2,5	0,4	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Kinder-Bio-Teller Karottenstreifen mit Kartoffeln und feinem Lachs	70,0	2,7	7,3	1,3	3,0	0,4	0,48	x	Grün, Gelb, Rot
	Bio Kinder-Pause Apfel&Aprikose	48,0	0,3	10,5	9,6	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Kinder-Pause Williams-Christ-Birne in Apfel	48,0	0,3	10,5	9,8	0,1	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Knusperflakes Choco-Lumbus	388,0	6,0	80,0	34,0	4,0	1,0	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperflakes Crispy Croco	375,0	6,0	84,0	35,0	1,0	0,5	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knusperflakes Honey Moby	380,0	5,0	87,0	41,0	1,0	0,5	0,31	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trink-Spaß Bio-Apfelsaft mit stillem Wasser	23 kcal pro 100 ml	0,0	5,3	5,0	0,2	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Trink-Spaß Rote Früchte mit stillem Wasser	28 kcal pro 100 ml	0,1	6,5	6,2	0,2	0,0	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Waldfrüchtetee	15 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 0,1	3,80	3,80	< 0,1	< 0,1	< 0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Wohlfühl-Tee fürs Bäuchlein	<1 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	< 1,0	0,03	x	Grün Getränke
Hitschler	Apfel Schnüre Fruchtgummi	355,0	3,0	78,0	k.A.	2,8	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Brause Flummies	373,0	0,1	89,3		0,0				Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hitschies Kaubonbon-Dragees	398,0	1,5	85,5	66,7	5,2	3,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Mix (verschiedene Süwaren)	363,0	0,6	80,2	k.A.	4,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lange Stange Bubble Gum	331,0	0,0	82,2	k.A.	0,0	0,0	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Porki Lino's süßer Speck	323,0	6,0	74,6		0,0				Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Sowas gefüllter Fruchtgummi	374,0	1,8	86,0	k.A.	2,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tatoo Bubble Gum	235,0	0,0	57,9	55,5	0,6	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Volles Rohr Gefüllter Fruchtgummi Erdbeere	368,0	1,6	85,0	k.A.	2,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Hochwald	Happy Drink Kakao	81 kcal pro 100 ml	3,0	9,6	k.A.	3,3	k.A.	k.A.	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Happy Drink Kakao Mager	36 kcal pro 100 ml	3,0	5,6	5,6	0,2	0,2	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Happy Drink Schoko	86 kcal pro 100 ml	3,5	9,5	9,3	3,7	2,3	0,15	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Happy Drink Typ Erdbeere	54 kcal pro 100 ml	3,2	10,0	9,9	0,1	0,1	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Happy Drink Typ Vanille	54 kcal pro 100 ml	3,2	10,0	9,9	0,1	0,1	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Happy Joghurt Banane	158,0	3,2	28,8	28,1	4,2	2,7	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Joghurt Erdbeere	159,0	3,2	26,9	25,1	4,2	2,8	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Joghurt Vanille	158,0	3,4	26,2	25,5	4,3	2,8	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Holle GmbH	Bio Biolini Bonbons Blutorange	388,0	96,0	74,0	0,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biolini Bonbons Salbei	383,0	0,0	95,0	73,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biolini Bonbons Zitrone	382,0	0,0	96,0	74,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Biolini Cocos Schnitte	536,0	4,6	60,8	k.A.	30,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Huober-Brezel	Prinzess Brezel	373,0	11,1	67,7	1,6	5,8	2,7	4,57	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Iglo	Chicken Nuggets	234,0	14,0	16,0	0,4	13,0	2,0	1,20		Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Fischstäbchen Lemon	194,0	13,0	18,0	0,3	7,8	1,0	0,75		Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Fischstäbchen Omega3	199,0	14,0	18,0	0,3	7,9	1,1	1,00		Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Fischstäbchen Original	189,0	13,0	17,0	0,3	7,7	1,0	1,00		Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Lachs-Fischstäbchen	226,0	13,0	21,0	0,4	10,0	1,5	0,75		Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Piratschatz	277,0	12,0	23,0	1,5	15,0	1,7	1,32	x	Gelb, Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Importhaus Wilms	Sipahh: Trinkhalm Cookies and Cream	373,0	0,8	92,0	49,0	0,4	<0,4	0,05	x
Sipahh: Trinkhalm Erdbeere		381,0	0,1	95,0	56,0	0,1	0,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Sipahh: Trinkhalm Schoko		346,0	3,2	83,0	47,0	0,4	0,2	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Sipahh: Trinkhalm Vanille		379,0	0,2	94,0	55,0	0,1	0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Intersnack	funny-frisch: Big Flippies	485,0	13,0	54,0	6,9	23,0	3,4	1,78	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	funny-frisch: Brezli	367,0	11,0	72,0	2,0	2,9	1,2	4,83		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	funny-frisch: Erdnussflippies	491,0	16,0	50,0	2,9	24,0	3,7	1,78	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	funny-frisch: Jumpys	480,0	5,7	59,0	1,9	24,0	7,3	2,79		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	funny-frisch: Ringli	505,0	4,2	58,0	2,1	28,0	9,0	2,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pom-Bär: Frits	317,0	5,5	53,0	11,0	8,6	1,1	2,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pom-Bär: Ketchup	505,0	3,2	59,0	3,9	28,0	2,5	2,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pom-Bär: Ofencracker	437,0	9,6	62,0	6,8	16,0	2,0	2,29	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pom-Bär: Original	505,0	3,1	59,0	1,2	28,0	2,5	2,54		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pom-Bär: Pizza	503,0	3,6	58,0	2,4	28,0	2,5	3,05		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Joe Clever Schulmilch- programm von TetraPak und verschiedenen Milchlieferanten	Joe Clever Banane	78,0	3,3	8,7	8,5	3,3	2,2	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Joe Clever Erdbeere	79,0	3,2	8,9	8,9	3,3	2,2	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Joe Clever H-Milch 3,5%	64,0	3,4	4,7	4,4	3,5	2,3	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Joe Clever Schoko	81,0	3,5	8,9	8,5	3,4	2,3	0,13	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Joe Clever Toffee	81,0	3,2	9,7	9,7	3,3	2,2	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Joe Clever Vanille	77,0	3,3	8,5	8,5	3,3	2,2	0,10	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Katjes	Fred Ferkel	335,0	5,5	78,0	46,3	0,2	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Katjes-Kinder	351,0	1,2	85,5	55,5	0,4	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pinke Pilze	344,0	3,8	81,8	52,3	0,1	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tappy Fruchtakritz	338,0	5,8	77,9	35,7	0,2	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tappy Original	336,0	4,5	78,9	50,6	0,2	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tappy Schoko	336,0	4,4	79,0	-	0,3	<0,2	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Kaufland	K Bio: Honig-Dinkel-Gebäck	465,0	9,0	62,1	21,1	18,9	8,4	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
										Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	K Classic Kakao Power Choco Drink	351,0	4,5	77,6	75,7	3,1	1,4	0,41	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Knusperhasen Kartoffelsnack	525,0	4,0	62,0	3,7	29,0	3,5	3,56	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Knusperhasen Ketchup Kartoffelsnack	517,0	5,0	60,0	4,6	28,0	3,5	2,79	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Apfelringe	345,0	4,6	79,0	68,0	0,0	0,0	<0,1	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Choco Bobbles	393,0	7,1	78,1	29,3	5,8	3,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Choco Flakies	384,0	5,5	82,0	29,4	3,8	2,1	1,96	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Choco Happs	387,0	8,9	77,7	32,0	3,5	1,9	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Cool Flakies	387,0	6,0	87,4	31,3	0,8	0,4	1,52	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Funny Honey	397,0	8,9	80,0	37,3	3,4	0,9	< 0,025	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Lucky Rings	388,0	7,0	84,5	36,4	1,7	0,4	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Nougat Pockets	448,0	5,7	68,0	44,0	17,0	6,2	0,31	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Rice Perls	376,0	6,7	82,6	27,6	1,3	0,5	0,84	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien White Flakies Caramel	372,0	4,8	87,0	31,0	0,5	0,2	0,99	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cerealien Wonder Zimties	428,0	6,5	71,0	32,0	12,0	6,2	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Citrus-Mix	334,0	5,4	76,2	45,6	0,2	0,2	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cool Sticks Aranchito	156,0	2,0	24,9	23,7	5,3	4,5	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cool Sticks Milcheis Banane	239,0	4,1	27,5	24,7	12,4	10,8	0,06	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cool Sticks Push Up	192,0	2,1	24,8	23,6	9,3	7,9	0,06	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Cool Sticks Rakete	135,0	0,1	28,4	26,5	2,3	1,9	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Gummy Bears	338,0	5,4	78,0	46,0	0,1	0,1	<0,1	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Gummy Farm	342,0	5,8	78,0	63,0	0,1	0,1	<0,1	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Hörnchen für Kinder mit Milch und Karamell	478,0	7,2	51,0	24,0	27,0	12,0	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Hörnchen für Kinder mit Nuss- Nougat-Creme	484,0	7,5	50	22	28	9,4	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Kunterbunt	336,0	5,7	77,0	41,2	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	K Classic: Ringel-Würmchen	334,0	5,4	76,8	45,9	0,2	0,2	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
K Classic: Saure Guppys	332,0	4,8	73,7	59,0	0,1	0,1	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
K Classic: Vitamingums	333,0	6,5	75,0	63,0	0,2	0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Kellogg's	Choco Crispies Riegel	420,0	7,0	71,0	42,0	12,0	9,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Crispies	387,0	5,0	85,0	35,0	2,5	1,0	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Choco Krispies Choco Choco	410,0	7,0	75,0	27,0	8,0	3,0	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Krispies Crunchy Rolls	387,0	8,0	75,0	30,0	4,5	2,5	0,81	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Krispies Luna Stella	378,0	9,0	78,0	26,0	2,0	0,8	0,38	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Krispies XXL	386,0	6,0	82,0	29,0	3,0	1,5	0,74	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chocos	384,0	8,0	80,0	34,0	2,5	1,0	0,89	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Froot Loops	391,0	8,0	80,0	25,0	3,5	0,9	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frosties	375,0	4,5	87,0	37,0	0,6	0,1	0,89	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frosties Riegel	414,0	7,0	72,0	32,0	11,0	7,0	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frosties Weniger Zucker	373,0	6,0	85,0	25,0	0,6	0,1	1,02	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Honey Bsss Loops	377,0	8,0	76,0	34,0	3,0	0,6	1,65	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Honey Bsss Pops	383,0	5,0	88,0	33,0	1,0	0,2	0,89	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kringelz	385,0	6,0	84,0	35,0	2,0	0,5	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rice Krispies	384,0	7,0	85,0	8,0	1,5	0,3	1,14	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rice Krispies Squares Choco Caramel Riegel	424,0	4,5	74,0	40,0	12,0	9,0	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rice Krispies Squares Total Choco Riegel	432,0	4,5	74,0	35,0	13,0	10,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Smacks	382,0	6,0	84,0	43,0	1,5	0,4	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tresor Choco Nougat	448,0	8,0	66,0	29,0	16,0	6,0	1,14	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tresor Choco Toffie	429,0	8,0	68,0	28,0	13,0	5,0	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tresor Milk Choco	450,0	8,0	67,0	30,0	16,0	6,0	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Tresor Total Choco	441,0	7,0	67,0	30,0	15,0	5,0	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Kentucky Fried Chicken	Kids Menü "kalorienärmste" Variante (2 Crispys + Kartoffelpüree normal + Tafelwasser Aquacon) / pro Menü*	208,7	10,2	31,4	k.A.	16	k.A.	k.A.		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Nährwerte pro Menü	Kids Menü "kalorienreichste" Variante (1 Hähnchenkeule + kleine Pommes + Heinz Tomatenketchup + 7UP) / pro Menü*	745,8	21,7	87,9	k.A.	33,9	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Nährwerte pro 100 g	Kids Menü "beliebteste" Variante (4 Filet Bites + Kartoffelpüree + Capri Sonne Orange) / pro Menü*	425,5	22,9	53,8	k.A.	13,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Kids Menü Hauptspeise: Filet Bites	236,6	20,2	13,3	k.A.	11,4	k.A.	k.A.		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Dip (wählbar zu den Filet Bites) Tomatenketchup Heinz	107,0	1,0	24,7	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dip (wählbar zu den Filet Bites) Mayonnaise Heinz	530,0	1,1	5,3	k.A.	56,2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dip (wählbar zu den Filet Bites) Sour Cream	155,0	10,2	5,5	k.A.	10,2	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Menü Hauptspeise: Smacker	248,3	12,9	28,3	k.A.	8,5	k.A.	k.A.		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Kids Menü Hauptspeise: Crispy Strips	251,0	18,5	4,8	k.A.	6,0	k.A.	k.A.		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Kids Menü Hauptspeise: Hähnchenkeule	301,0	18,4	8,4	k.A.	21,5	k.A.	k.A.		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Kids Menü Beilage: Kleine Pommes	314,0	4,1	39,7	k.A.	15,4	k.A.	k.A.		Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Kids Menü Beilage: Halber Maiskolben	86,0	3,1	11,9	k.A.	2,9	k.A.	k.A.		Grün Pflanzliches Lebensmittel: Gemüse
	Kids Menü Beilage: Mittleres Kartoffelpüree	61,0	1,5	11,7	k.A.	0,9	k.A.	k.A.		Grün Pflanzliches Lebensmittel: Gemüse
	Kids Menü Getränk: Apfelschorle	24 kcal pro 100 ml	0,1	5,5	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Kids Menü Getränk: Aquacon	0 kcal pro 100 ml	0,0	0,0	k.A.	0,0	k.A.	k.A.		Grün Getränke
	Kids Menü Getränk: Mirinda Orange	39 kcal pro 100 ml	0,1	9,8	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Menü Getränk: 7UP	44 kcal pro 100 ml	0,0	10,9	k.A.	0,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Kids Menü Getränk: Pepsi Cola	44 kcal pro 100 ml	0,0	11,0	k.A.	0,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Menü Getränk: Pepsi light	0,2 kcal pro 100 ml	0,1	0,1	k.A.	0,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Menü Getränk: Capri Sonne Orange	42,6 kcal pro 100 ml	0,1	10,3	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kids Menü Getränk: Capri Sonne Power Team	41,9 kcal pro 100 ml	0,1	10,2	k.A.	0,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Klosterquell Hofer	Dreh und Trink Kirsche	43 kcal pro 100 ml	<0,1	10,6	10,6	<0,1	0,0	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dreh und Trink Cola	38 kcal pro 100 ml	<0,1	9,3	9,3	<0,1	0,0	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dreh und Trink Apfel	37 kcal pro 100 ml	<0,1	9,2	9,1	<0,1	0,0	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dreh und Trink Waldbeere	41 kcal pro 100 ml	<0,1	10,1	10,1	<0,1	0,0	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dreh und Trink Erdbeere	38 kcal pro 100 ml	<0,1	9,3	9,2	<0,1	0,0	0,0	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Kölln	Zauberfleks Honig	397,0	6,1	81,4	25,3	4,6	2,1	0,41		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Zauberfleks Schoko	399,0	7,2	77,6	22,2	5,7	3,0	0,43		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Komet Gerolf Pöhle	Rotplombe Alfons Zitterpudding Götterspeise Himbeere	62,0	1,6	13,5	13,5	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rotplombe Alfons Zitterpudding Götterspeise Pfirsich-Aprikose	62,0	1,6	13,5	13,5	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rotplombe Alfons Zitterpudding Götterspeise Waldmeister	62,0	1,6	13,5	13,5	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Kraft Foods	Kaba: Banane	370,0	<0,1	93,0	89,0	<0,1	<0,1	<0,03	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Kaba: Choc	375,0	3,9	80,0	77,5	3,0	1,3	0,36	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Kaba: Himbeer	370,0	<0,1	93,0	88,5	<0,1	<0,1	<0,03	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Kaba: Vanille	370,0	<0,1	93,0	89,0	<0,1	<0,1	<0,03	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Mirácoli Cravattini Käse-Kräuter	430,0	13,5	60,0	12,0	15,0	8,5	1,52	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Fettucelle-Nudeln mit Tomatensauce und gegrilltem Gemüse	315,0	10,5	60,5	6,3	2,6	0,3	1,78	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Linguine Tomate Mozzarella	390,0	12,5	65,5	10,5	8,3	4,5	2,03	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Maccaroni mit Tomatensauce	390,0	13,0	66,0	10,0	8,0	4,4	2,03	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Spaghetti Bolognese	445,0	14,5	68,0	7,4	13,0	4,9	1,78	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Spaghetti Carbonara	477,0	14,9	68,1	6,8	16,0	8,7	1,52	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Spaghetti Tomate Basilikum	415,0	14,0	70,5	10,5	8,1	4,4	1,78	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Spaghettini Arrabiata	415,0	14,0	70,5	10,5	8,2	4,4	2,03	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Tortellini Tomate Sahne	425,0	13,5	52,0	11,5	18,5	11,0	2,54	x	Grün, Gelb, Rot
	Mirácoli Vollkorn Spaghetti mit Tomatensauce	395,0	14,0	65,0	11,0	8,5	4,8	2,03	x	Grün, Gelb, Rot
	Oreo	471,0	5,7	65,0	41,0	21,0	11,0	1,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Krüger	Trink Fix Fruchtmixer Himbeere	373,0	<1,0	84,8	47,3	<1,0	<1,0	1,27	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Trink Fix Fruchtmixer Orange	366,0	<1,0	81,0	46,1	<1,0	<1,0	1,00	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Trink Fix Fruchtmixer Zitrone	370,0	<1,0	84,7	49,0	<1,0	<1,0	<0,25	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Trinkfix Milchmixer Banane	376,0	0,0	94,0	93,0	0,0	0,0	0,00		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Trinkfix Milchmixer Erdbeere	376,0	0,0	94,0	93,0	0,0	0,0	0,00	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Trinkfix Milchmixer Schoko	380,0	4,5	79,9	78,0	3,1	1,4	0,36	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Trinkfix Milchmixer Vanille	376,0	0,0	94,0	93,0	0,0	0,0	0,00		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
Kuchenmeister	Hobbels: Softbrötchen Rosine	345,0	7,5	56,0	21,0	9,4	4,0	0,70		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hobbels: Softbrötchen Schoko	373,0	8,5	52,0	18,0	14,0	5,7	0,80		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinderhörchen: Croissants mit Milch- und Caramelcreme-Füllung	478,0	7,2	51,0	24,0	27,0	12,0	0,90		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinderhörchen: Croissants mit Milchcreme- Füllung	506,0	7,4	49,0	22,0	31,0	13,0	0,90		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinderhörchen: Croissants mit Nuss-Nougat- Füllung	484,0	7,5	50,0	22,0	28,0	9,4	0,90		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Koala: Kakao	534,0	4,6	60,0	37,0	30,0	17,0	0,60		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Koala: Milch	533,0	4,3	60,0	42,0	30,0	17,0	0,70		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lustige Baumkuchen-Tierchen in Hasenform	494,0	6,4	49,0	41,0	29,0	16,0	0,28		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lustige Baumkuchen-Tierchen in Käferform	484,0	6,0	50,0	35,0	29,0	18,0	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Lustige Baumkuchen-Tierchen in Schweinsform	465,0	6,5	50,0	35,0	27,0	17,0	0,28		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Milky Way Hörnchen	491,0	7,4	48,0	21,0	30,0	11,0	0,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Waffelspaß	412,0	4,9	62,0	40,0	15,0	9,3	0,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Küchle	Hello Kitty: Butterkekse	522,0	5,7	66,0	31,0	26,0	14,0	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty: Himbeer-Creme	192,0	2,7	14,0	11,0	14,0	7,7	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty: Muffins	443,0	4,4	58,0	35,0	21,0	3,0	0,41	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty: Rührkuchen	444,0	4,5	58,0	34,0	22,0	3,0	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier ABC, Stift mit essbarer Mine	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Brotzeitbox	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Chips Erdbeergeschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Chips Orangengeschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Erdbeergeschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Grüner-Apfel-Geschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Hello Kitty	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Hello Kitty Sweet Notes, Stift mit essbarer Mine	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Knabberspickzettel	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Orangen-Geschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Spongebob	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Spongebob Brotzeitbox	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier Spongebob Zungetatoos	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier The Simpsons	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier The Simpsons Brotzeitbox	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Knabber Esspapier The Simpsons Zungentatoos	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Knabber Esspapier Überraschungstüte	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)	
	Knabber Esspapier Zungentatoos	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Knabber EsspapierThe Simpsons ABC Esspapier	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Knabbi Esspapier Hello Kitty Brotzeitbox	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Knabbi Esspapier Tutti-Frutti-Geschmack	363,0	9,0	78,0	2,0	1,1	0,5	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	SpongeBob Schwammkopf: Rührkuchen (zubereitet)	381,0	6,0	47,0	21,0	19,0	3,0	0,84	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	SpongeBob Schwammkopf: Bananen-Creme	101,0	8,0	15,0	9,6	0,8	0,1	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	SpongeBob Schwammkopf: Muffins	389,0	4,8	48,0	21,0	19,0	2,8	0,84	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Lidl	Crownfield Frosted Flakes	379,0	4,4	88,0	29,6	0,6	0,1	1,14	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield Golden Puffs	390,0	8,5	81,5	31,9	2,2	0,3	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield Honey Balls	385,0	6,3	85,0	28,4	1,8	0,3	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield Zimtinis	425,0	5,8	73,5	28,0	11,0	9,5	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield: Choco Moons	393,0	7,5	77,6	26,9	4,3	1,3	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield: Choco Puffs	394,0	9,8	75,5	31,8	4,8	1,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield: Choco Rice	387,0	5,4	82,7	34,2	3,0	1,7	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield: Flakers Choco	380,0	8,8	79,0	28,8	2,1	1,0	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crownfield: Fruit Rings	383,0	7,3	83,6	31,3	1,4	0,9	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crusti Croc: Kiddies	423,0	11,0	68,0	4,2	11,0	6,0	2,26	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crusti Croc: Teddy's Hit Kartoffelsnack	504,0	3,1	59,0	1,3	28,0	3,1	2,54	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Crusti Croc: Teddy's Hit Ketchup Kartoffelsnack	501,0	3,3	58,0	4,2	28,0	3,1	2,79	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Eisbär: Frucht-Eiszapfen Erdbeer	44,0	<0,1	10,8	10,7	<0,1	<0,1	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Eisbär: Frucht-Eiszapfen Orange	44,0	<0,1	11,4	11,4	0,2	<0,1	0,02		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
											Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
		goody cao: Kakaohaltiges Getränkepulver	379,0	4,4	79,6	77,8	3,5	1,5	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Happy Kids Party Lollypops Boys&Girls blau	379,0	0,0	93,4	68,7	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Happy Kids Party Lollypops Boys&Girls pink	385,0	0,0	94,8	69,5	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Maitre Jean Pierre: Mini-Brioche	381,0	8,5	49,0	15,0	16,0	8,8	1,02	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Mister Choc Milch Freunde	567,0	7,7	50,0	49,0	37,0	21,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Monte Ravy Milchdessert mit Schoko	191,0	2,8	14,8	13,3	13,3	9,4	<0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Monte Ravy Milchdessert mit Vanillegeschmack	187,0	2,6	14,0	12,4	13,4	8,2	<0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Piratinos Kinder-Fruchtdrink Apfel/ Mango	37 kcal pro 100ml	0,1	8,9	8,8	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Piratinos Kinder-Fruchtdrink Apfel/ Waldfrucht	37 kcal pro 100ml	0,1	8,9	8,8	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Piratinos Kinder-Fruchtdrink Orange/ Mandarine	37 kcal pro 100ml	0,1	8,9	8,9	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Solevita Die Wilden Kerle Getränk Dribbelkönig	23 kcal pro 100 ml	0,1	5,3	4,8	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Solevita Die Wilden Kerle Getränk Elfmeterchampion	22 kcal pro 100 ml	0,1	4,8	4,7	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Solevita Die Wilden Kerle Getränk Torjäger	23 kcal pro 100 ml	0,1	5,3	5,1	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Sondey Doppelkeks	480,0	6,0	69,0	36,0	20,0	13,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Sugarland Colafläschchen	335,0	5,4	76,6	45,8	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Sugarland Extra Große Gummibärchen	335,0	5,4	76,6	45,8	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
		Sugarland Fruchtlige Pfirsiche	337,0	4,9	78,6	50,9	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sugarland Gummibärchen	339,0	5,4	77,5	46,3	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland Partymix	338,0	5,4	77,2	48,6	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland Saftfrüchte	334,0	5,1	77,0	43,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland Saure Äpfel	336,0	4,8	77,6	49,6	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland Saure Früchte	332,0	4,6	76,0	58,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Sugarland Saure Würmer	337,0	4,5	77,6	47,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sugarland Schaumfrüchte	337,0	5,0	78,0	47,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sugarland Süße Beeren	344,0	4,8	80,4	49,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sugarland Wilde Maus	338,0	5,5	77,3	47,9	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Yofrutta: Fruit King Frischkäsezubereitung	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	1,9	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll)
LIMUH	LIMUH Drink "Die Maus" Pfirsich-Mango	23 kcal pro 100 ml	0,1	5,3	5,1	0,1	0,1	0,03		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LIMUH Drink "Shaun das Schaf" Heidelbeer- Banane	23 kcal pro 100 ml	0,1	5,3	5,1	0,1	0,1	0,03		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LIMUH Gums "Die Maus"	320,0	7,0	70,0	70,0	0,2	0,2	0,05		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	LIMUH Gums "Shaun das Schaf"	320,0	7,0	70,0	70,0	0,2	0,2	0,05		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Lorenz	Junior Farm Saltlets	436,0	10,0	68,0	4,0	13,0	6,0	2,29		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Munch Classic	496,0	4,0	60,0	4,7	26,0	12,5	2,60		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monster Munch Ketchup	494,0	5,0	63,0	7,6	24,0	11,5	2,50		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Mars	M&M Choco	479,0	4,6	68,6	66,4	20,7	12,5	0,23	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	M&M Crispy	492,0	4,1	63,9	53,8	24,4	16,8	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	M&M Peanut	506,0	9,4	60,1	53,6	25,4	10,1	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
McCain	123 Piraten Gold	209,0	2,5	28,0	0,5	9,0	1,0	0,76	x	Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Smiles	209,0	2,5	28,0	0,5	9,0	1,0	0,76	x	Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Wiki Snacks	209,0	2,5	28,0	0,5	9,0	1,0	0,76	x	Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
McDonalds	Happy Meal "kalorienärmste" Variante (Chicken McNuggets 4 Stück mit Sauce "süß- sauer" + Garten Salat mit Balsamico Dressing + Bonaga Mineralwasser 0,25 l) / pro Menü*	230,0	12,0	24,0	11,0	9,0	1,0	1,20		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Happy Meal "kalorienreichste" Variante (Cheeseburger+ Pommes Frites klein + Mayonnaise + Coca Cola klein)/ pro Menü*	780,0	19,0	86,0	34,0	40,0	10,0	2,30		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal "beliebteste" Variante (Chicken Mc Nuggets 4 Stück mit Soße "süß-sauer" + Pommes Frites klein + Ketchup + Coca Cola klein)/ pro Menü*	585,0	14,0	85,0	42,0	21,0	2,0	2,30		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal Hauptspeise: Cheeseburger (100 g)	251,0	13,0	25,0	6,0	11,0	5,0	1,40		Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Happy Meal Hauptspeise: Hamburger (100 g)	239,0	12,0	28,0	7,0	8,0	3,0	1,20		Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Happy Meal Hauptspeise: Chicken Nuggets (100 g)	240,0	16,0	16,0	0,0	13,0	2,0	1,20		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Happy Meal Beilage: Fruchttüte (100 g)	55,0	0,0	14,0	11,0	0,0	0,0	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst
	Happy Meal Beilage: Gartensalat mit Balsamico Dressing (100 g)	86,0	1,0	5,0	5,0	1,0	0,0	1,10		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse
	Happy Meal Beilage: Pommes (100 g)	299,0	4,0	37,0	1,0	15,0	1,0	0,50		Grün und Rot Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Happy Meal Getränk: Bio-Milch (100 g)	46,0	3,0	5,0	5,0	2,0	1,0	0,00		Gelb Tierische Lebensmittel: Milch und Milchprodukte
	Trinkhalm Schoko oder Erdbeer (optional zu der Bio-Milch)	396,0	3,0	95,0	56,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal Getränk: Capri-Sonne Orange (100 g)	29,0	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal Getränk: Coca-Cola (100 g)	42,0	0,0	11,0	11,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal Getränk: Fanta (100 g)	38,0	0,0	10,0	9,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Happy Meal Getränk: Hohes C Milder Multivitaminensaft (100 g)	48,0	1,0	11,0	10,0	0,0	0,0	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)	
	Happy Meal Getränk: Lift Apfelschorle (100 g)	23,0	0,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen	
	Happy Meal Getränk: Orangensaft-Getränk (100 g)	45,0	1,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Happy Meal Getränk: Sprite (100g)	37,0	0,0	9,0	9,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Mederer	Sugarland: Colafläschchen	335,0	5,4	76,6	45,8	0,2	0,2	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland: Gummibärchen	338,0	5,4	77,5	46,3	0,2	0,2	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland: Saffrüchte	334,0	5,1	77,0	43,0	0,2	0,2	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Sugarland: Saure Früchte	332,0	4,6	76,0	58,0	0,1	0,1	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: All in One	335,0	5,0	77,1	53,6	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Apfelringe	336,0	4,8	77,0	50,0	0,0	0,0	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Apfelringe sauer	335,0	4,8	77,0	50,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Apfelschorle	334,0	4,7	78,0	59,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Apfel-Spaghetti	349,0	2,6	82,0	63,0	0,4	0,1	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Apple Mellow	354,0	2,4	86,0	73,0	0,3	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Big Balloon	337,0	5,2	77,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Bizzl Mix	349,0	<0,2	85,2	53,3	0,0	0,0	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Blindschleiche	337,0	5,2	78,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Cheesecake	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Cola-Flaschen	334,0	5,4	76,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Cola-Spaghetti	349,0	2,6	82,0	63,0	0,4	0,1	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Dracula	337,0	5,2	77,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Draculazähne	339,0	5,5	78,0	47,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Erdbeeren sour	351,0	0,2	85,2	54,1	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Erdbeer-Spaghetti	349,0	2,6	82,0	63,0	0,4	0,1	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Fire Cracker	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Fishmix	332,0	4,8	74,0	59,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Frösche	337,0	5,2	77,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Give me five	344,0	0,2	83,7	52,8	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Glotzer	320,0	4,3	74,0	54,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Gummi Bear Rings	334,0	5,6	76,0	41,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Gummi Bears	337,0	6,9	76,0	52,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: Gummi Fruit Salad	336,0	6,8	75,0	52,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: GummiRacer	342,0	5,0	78,9	57,7	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: GummiWorld	337,0	5,3	77,0	50,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: GummiWorld Bears	338,0	7,1	75,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
	Trolli: GummiWorld Cola	338,0	5,4	78,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Trolli: Haifische	337,0	5,1	78,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Happy Bears Day	338,0	5,4	77,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Kauquappen	334,0	5,3	76,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Kiss	345,0	4,8	80,0	52,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Mäusespass	338,0	5,5	77,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Milchkuh	339,0	5,8	77,0	50,0	0,4	0,4	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Milchkuh	338,0	6,3	76,0	48,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: Mini Burger	338,0	5,5	77,0	48,0	0,1	0,1	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks		
Trolli: MultiMix	337,0	5,3	77,0	49,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks		

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Trolli: Muscheln	343,0	5,3	79,0	69,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: NumberOne	33,7	5,2	77,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Ohrwurm	334,0	5,3	76,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Orange Gummi Slices	334,0	6,5	75,0	53,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Peach Mellow	346,0	2,3	84,0	69,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Pfirsichringe	336,0	4,8	78,0	50,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Playmouse	337,0	5,4	77,0	48,0	0,1	0,1	0,50	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Putzige Pilze	334,0	5,0	80,0	48,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Riesenboa	338,0	5,4	78,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Saure Glühwürmchen	336,0	4,4	77,0	47,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Saure Herzen	336,0	4,8	77,0	49,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Schaum-Erdbeeren	345,0	4,8	80,0	52,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Schlange	338,0	5,4	77,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Schoko-Banana	379,0	2,3	82,0	67,0	4,5	1,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Seesterne	333,0	5,6	76,0	57,0	0,2	0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Sour Gummi Peach Hearts	339,0	6,4	77,0	55,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Spaghetti Sour Mix	351,0	2,9	81	46	0,4	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Spiegeleier	338,0	5,3	78,0	49,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Sprüche	338,0	5,4	77,6	46,4	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Super 8	349,0	0,2	84,2	52,8	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Sweet Lips	337,0	5,4	77,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Tintenfisch	336,0	4,9	77,0	49,0	0,0	0,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Vitamin Fruits	334,0	7,8	74,0	46,0	0,1	0,1	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Vitamin Fruits sauer	333,0	4,7	75,0	59,0	0,0	0,0	<0,2		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Vitaminzwerge	334,0	5,3	76,0	45,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Waldbeeren	334,0	6,0	76,0	48,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Trolli: Wurri	340,0	5,6	78,0	46,0	0,1	0,1	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Meica	Mini Wini: Singles extra zart	239,0	12,0	0,5	0,4	21,0	8,4	1,78	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Mini Wini: Würstchen-Kette extra knackig	239,0	12,0	0,5	0,4	21,0	8,4	1,78	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Mini Wini: Würstchen-Kette Geflügel	166,0	14,0	0,5	0,4	12,0	2,4	1,78	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Mestemacher	Bio Schulbrot	185,0	7,6	31,8	2,7	1,3	0,4	0,89	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
Milupa	Baby-Tee Bauchwohl-Tee	0,5 kcal pro 100 ml fertiges Getränk	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	x	Grün Getränke
	Baby-Tee Apfel-Melisse	9,5 kcal pro 100 ml fertiges Getränk	k.A.	2,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio-Kindermilch	489,0	11,2	61,1	59,7	22,0	8,0	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	meine Kindermilch 1+	67 kcal pro 100 ml	1,5	8,5	6,2	2,8	0,7	0,07	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	meine Kindermilch 1+ trinkfertig	67 kcal pro 100 ml	1,5	8,5	5,5	3,0	0,3	0,06	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	meine Kindermilch 1+ mit Bananengeschmack	67 kcal pro 100 ml	1,5	8,6	6,2	2,8	0,7	0,07	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinderzwieback	407,0	11,3	71,6	k.A.	8,4	k.A.	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kinder-Getreidekeks	424,0	4,2	72,6	25,9	13,0	6,5	0,94	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	milumil mein erstes Müsli Früchte	380,0	9,0	61,8	38,6	8,5	3,0	0,08	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	milumil mein Müsli Banane	383,0	9,2	65,0	38,4	8,1	3,3	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	milulflakes meine ersten Knusper-Flakes	351,0	5,9	78,6	5,3	1,4	0,3	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
Müller	Joghurt mit der Ecke: Elfenland	137,0	4,5	17,8	14,8	4,9	3,2	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Joghurt mit der Ecke: Waffelwürfel	144,0	4,1	18,2		5,8				Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Joghurt mit der Ecke: Western	151,0	4,3	20,1	18,1	5,6	3,6	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Naturata	Bio Kakaogetränk instant	338,0	8,8	67,9	k.A.	3,6	k.A.	k.A.		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Kakaogetränk Portionsbeutel	338,0	8,8	67,9	k.A.	3,6	k.A.	k.A.		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Kindermalzkafee	395,0	2,1	88,3	k.A.	3,2	k.A.	k.A.		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
Nestlé	Cerealien Cini Minis	420,0	5,0	75,7	32,1	9,9	3,8	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Cerealien	Cerealien Cookie Crips Chokella Toast	412,0	6,1	73,3	35,1	9,4	3,3	0,97	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Cookie Crisp	384,0	6,4	80,2	35,1	3,1	1,2	0,94	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Erdbeer Minis	420,0	5,1	75,4	30,7	10,0	3,8	1,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück	387,0	7,8	76,2	30,4	4,0	1,7	0,58	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück Duo	400,0	7,8	75,6	30,9	6,1	2,8	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Trio	378,0	7,2	82,8	36,9	2,0	0,5	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Herta	Herta Knacki Ball	292,0	12,0	2,0	2,0	26,0	10,1	2,24	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Pausenbrot mit Frikadelle	325,0	10,3	25,1	3,3	20,0	7,2	1,60	x	Grün, Gelb, Rot
	Pausenbrot mit Hähnchenbrust	313,0	10,5	24,6	3,7	18,5	6,3	1,70	x	Grün, Gelb, Rot
	Pausenbrot mit Kochschinken	268,0	11,5	20,8	3,2	15,0	5,9	1,83	x	Grün, Gelb, Rot
Nesquik	Nesquik	382,0	4,8	81,1	77,7	2,9	1,4	0,38	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Nesquik Calci-N	377,0	4,8	79,4	76,0	3,1	1,4	0,38	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Nesquik Sirup	265,0	2,7	61,0	61,0	1,2	0,8	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nesquik zuckerreduziert	381,0	5,2	77,4	38,1	3,1	1,5	0,38	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Nesquik: Snack	414,0	7,5	50,7	k.A.	20,1	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nesquik: trinkfertig	76,0	3,5	11,5	11,2	1,7	1,0	0,15	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Maggi	5-Minuten-Terrine Buchstabensuppe (verzehrfertiges Produkt)	66,0	2,6	11,8	0,6	0,8	0,2	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	5-Minuten-Terrine Feurige Texasnudeln (verzehrfertiges Produkt)	82,0	2,6	14,1	2,5	1,5	0,5	0,84	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	5-Minuten-Terrine Piratensuppe (verzehrfertiges Produkt)	55,0	1,6	11,6	0,2	0,3	0,1	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Maggi Guten Appetit Bauernhofsuppe (verzehrfertiges Produkt)	23,0	0,9	4,6	0,1	0,1	0	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Maggi Guten Appetit Gespenstersuppe (verzehrfertiges Produkt)	42,0	1	8	2,3	0,4	0,2	0,89	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Maggi Guten Appetit Märchensuppe (verzehrfertiges Produkt)	24,0	0,9	4,6	0,1	0,1	0	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Schölller	Maggi Guten Appetit Seepferdchensuppe (verzehrfertiges Produkt)	25,0	0,9	4,8	0,1	0,2	< 0,1	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Maggi Guten Appetit Sonne, Mond und Sterne Hühnersuppe (verzehrfertiges Produkt)	22,0	1,1	3,6	0,5	0,2	0,1	0,66	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Maggi Raviolini in Tomatensauce mit Gemüse	84,0	2,7	14,4	3,8	1,5	0,2	0,89	x	Grün, Gelb, Rot
	Schölller: Eis Affenstark	191,0	2,3	25,1	23,6	9,0	7,8	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Bum Bum	299,0	0,8	34,0	33,0	18,0	13,0	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Disney Donald	169,0	2,4	24,1	22,2	7,0	4,5	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Hello Kitty	161,0	2,1	21,3	17,4	7,5	6,3	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Kaktus	124,0	0,2	23,9	22,2	2,8	2,5	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Nesquik	208,0	3,8	23,4	20,9	10,7	5,9	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Pirulo Floshi	80,0	0,1	19,8	17,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Smarties Pop Up	225,0	2,7	32,9	30,1	9,4	5,8	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Eis Spiderman	333,0	1,5	26,6	25,7	24,3	20,0	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schölller: Milk Flip	128,0	4,6	20,8	20,7	2,9	1,5	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Smarties	Schölller: Nesquik Quicky Car	186,0	3,0	23,8	20,7	8,8	5,7	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Smarties	468,0	3,9	72,6	66,3	17,5	10,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Alete	Smarties & Joghurt (in Lizenz hergestellt von Müller Milch)	169,0	4,2	22,3	k.A.	7,0	k.A.	k.A.	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete ACE Vitaminsaft	40 kcal pro 100 ml	<1	10,0	9,5	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Bärenkekse	443,0	6,4	75,3	23,1	12,6	7,6	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete Getränke Apfel-Birne	48 kcal pro 100 ml	<1	12,0	11,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Apfel-Pfirsich	42 kcal pro 100ml	<1	10,3	9,8	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Banane-Orange Vitamin C	34 kcal pro 100 ml	<1	8,5	7,6	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Fencheltee in Apfel	28 kcal pro 100 ml	<1	7,0	6,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Alete Getränke Karotten-Saft	26 kcal pro 100 ml	<1	6,0	5,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Milder Apfel	48 kcal pro 100 ml	<1	12,0	11,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Multivitamin	49 kcal pro 100 ml	<1	11,5	10,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Getränke Rote Früchte Apfel & Eisen	38 kcal pro 100 ml	<1	9,5	8,0	<1	<1	<0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete Kinderkeks	421,0	8,5	76,6	26,6	8,5	3,8	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete kleine Entdecker: Butterkekse	443,0	6,4	75,3	23,1	12,6	7,6	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete kleine Entdecker: Frucht & Mineral Birne-Apfel	30 kcal pro 100 ml	<1	7,5	7,0	<1	<1	0,05	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete kleine Entdecker: Früchteriegel Banane-Apfel	356,0	4,0	69,4	45,5	6,0	2,5	<0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete kleine Entdecker: Früchteriegel Himbeere-Apfel	365,0	3,9	70,0	39,0	7,0	2,3	<0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Alete kleine Entdecker: Getreideriegel Apfel-Traube	392,0	4,5	68,3	37,0	10,5	4,0	<0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Alete kleine Entdecker: Kleinkind-Milch	70 kcal pro 100 ml	1,6	9,1	5,4	3,0	0,8	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks	

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Alete kleine Entdecker: Smoothies Apfel-Banane-Mango-Ananas	59 kcal pro 100 ml	0,6	13,5	12,5	<1	<1	<0,10	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Alete kleine Entdecker: Smoothies Pfirsich-Apfel-Banane	53 kcal pro 100 ml	0,6	12,2	11,0	<1	<1	<0,10	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
Netto Marken- Discount	Biscoteria: Mini Schoko-Linsen Cookies	495,0	5,3	65,2	41,2	23,3	12,2	0,66		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Brause Flummis Frucht	373,0	0,1	89,3	60,9	0	0	0,4		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Fruchtspass Kinderquark, Halbfettstufe	105,0	5,7	14	13	2,9	1,9	0,04		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Gelbwurst	220,0	13	1	0,8	18	5	0,9		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Karli Kugelblitz: Karli Kugelblitz: Party Speck	323,0	6	74,6	62,4	<0,1	<0,1	<0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Kinder Croissants Milch-Creme	479,0	5,8	54,2	27,7	26,5	11,4	0,3		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Kinder Croissants Nuss-Nougat-Creme	467,0	6,2	52,9	26	25,6	11,2	0,3		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Kinderwurst Mosaikpastete	211,0	13,5	1	1	17	6,8	0,5		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Karli Kugelblitz: Knabber-Snack	510,0	3,1	58	1,2	29	2,6	1,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Lolly Pops Fruchtsaft	385,0	0	94,8	69,5	0	0	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Lolly Pops mit Brause / Kaugummi	379,0	0	93,4	68,7	0	0	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Mini-Doppelkeks	455,0	5,5	74	35,8	14,6	8	0,18		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Orangendrink	41,0	0,1	10,1	10,1	<0,1	<0,1	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karli Kugelblitz: Schokotrunk	378,0	4,5	79,9	78	3,1	1,4	0,14		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Karli Kugelblitz: Vollmilch Schokoladenbonbons	548,0	7,4	53,1	51,9	33,6	21,9	0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Korn Mühle: Honey Wheat	391,0	7,3	85,0	48,0	1,5	0,4	<0,03		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Korn Mühle: Schoko Chips	392,0	9,0	77,7	32,0	3,9	1,9	0,46		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Korn Mühle: Schoko Reis	383,0	6,3	82,9	28,0	2,4	1,3	0,86		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Norma	Golden Breakfast: Choc Balls	397,0	7,4	76,1	29,5	6,1	2,9	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: Honey Wheat	390,0	7,3	84,7	47,5	1,5	0,4	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: Lucky Crunchy	401,0	6,3	81,4	37,3	4,8	2,2	0,43	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: Nut Flakes	386,0	6,1	82,8	30,1	2,7	0,3	1,42	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: Schoko Chips	387,0	8,9	77,7	32,0	3,5	1,9	0,46	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: Schoko Krunchy	384,0	5,6	84,0	39,0	1,9	0,7	0,69	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Golden Breakfast: White Flakes	377,0	4,9	86,8	35,7	0,5	0,1	1,02	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	IBIS: Kinder-Croissant Milchcreme	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	IBIS: Kinder-Croissant Nuss-Nougat-Creme	471,0	6,2	52,9	26,0	25,6	11,2	0,80		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pfiff: Smilies Kartoffelsnack	501,0	3,1	57,0	1,0	29,0	3,3	2,54	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pfiff: Smilies Ketchup Kartoffelsnack	495,0	3,7	57,0	2,7	28,0	3,1	2,79	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schosana quick: Kakaohaltiges Getränkepulver	375,0	4,5	79,0	77,0	20,0	3,1	0,15	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
Frucht-Strolche: Frischkäsezubereitung	105,0	5,7	14,0	13,0	2,9	1,9	<0,25	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).	
Pema	Vollkornbrot für Kinder	206,0	7,0	33,0	3,0	3,0	0,3	0,91	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
Penny Markt	Bio Dinkel Honig Keks	463,0	7,5	64,7	23,4	18,3	8,6	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Bio Dinkel Kakao Keks	459,0	8,0	66,0	22,3	17,0	8,2	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Weizen Honig Keks	466,0	7,4	63,7	23,0	19,0	9,6	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Beepops	385,0	7,4	78,6	30,9	3,4	2,0	<0,025	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Choc Blop	391,0	10,2	74,8	23,7	4,5	2,3	0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Choco Balls	397,0	7,4	76,1	29,5	6,1	2,9	0,64	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Fruit Cereals	386,0	7,6	82,5	25,3	1,9	0,5	0,58	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Nougat Bits	463,0	5,4	68,8	41,9	17,8	5,9	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Snow Flake	379,0	5,1	87,3	32,8	0,6	0,1	1,88	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Cerealien Zimties	428,0	6,5	71,0	32,0	12,0	6,2	0,53	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	ChoQuick Kakaopulver	366,0	4,5	79,9	78,0	19,6	3,1	0,36	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	CowBons Milchkaramellen	386,0	3,5	80,5	69,0	5,5	4,2	<0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	CowBons Milchkaramellen mit Kakao	384,0	4,0	79,0	69,0	5,6	5,5	0,04		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Derby Schoko-Milch-Riegel	567,0	7,6	51,8	51,2	36,4	22,6	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Juniors MiniMax Joghurt (elite)	145,0	6,1	15,8	14,5	6,4	4,1	0,04		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nellys Peanut Chocs	495,0	9,5	57,5	k.A.	24,3	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nellys Peanut Chocs (bunt)	497,0	9,5	57,8	k.A.	24,3	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Oliver's Apfelringe	345,0	4,6	79,0	68,0	0,0	0,0	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Oliver's Pfirsichringe	345,0	4,6	80,0	69,0	0,0	0,0	<0,04	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paradiso Bar Bolz Bande Apfel-Bananen- Zitronen-Nektar	45 kcal pro 100 ml	0,1	10,7	10,2	<0,1	0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paradiso Bar Bolz Bande Multivitamin- Mehrfucht-Nektar	41 kcal pro 100 ml	0,1	9,9	9,7	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Paradiso Bar Bolz Bande Roter-Mehrfucht- Nektar	40 kcal pro 100 ml	0,1	9,6	9,4	<0,1	<0,01	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Peanut Chocos (Nellys)	495,0	9,5	57,5		24,3				Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rios Milky Sticks (Eis)	254,0	3,6	25,7	25,4	15,0	11,1	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Vitamins Mehrfruchtbonbons	362,0	<0,5	89,0	68,0	<0,1	<0,1	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
PepsiCo	Punica Abenteuerdrink: Apfel-Kirsch	25 kcal pro 100 ml	0,1	5,6	5,1	0,0	0,0	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Punica Abenteuerdrink: Apfel-Maracuja	24 kcal pro 100 ml	0,1	5,4	4,2	0,0	0,0	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Punica Abenteuerdrink: Multifrucht	23 kcal pro 100ml	0,1	5,1	4,8	0,0	0,0	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Punica Abenteuerdrink: Orange	23 kcal pro 100ml	0,2	4,8	4,7	0,1	0,0	0,02		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
p: os Innovation	Hello Kitty Choco-Cookie to go	498,0	6,5	64,5	k.A.	23,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty Sahnebonbons	405,0	0,3	88	68	5,4	3,3	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hello Kitty Schokoladenkekse	467,0	7,3	69,0	32,5	17,4	9,7	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Pullmoll	Pullmoll Junior Hals-Fee Himbeer	235,0	0,0	97,0	0,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pullmoll Junior Husten-Pirat Orange	236,0	0,0	97,0	0,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Privatbrauerei Eichbaum	Karamalz: Classic	44 kcal pro 100 ml	0,4	10,5	9,0	0,0	0,0	0,003		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karamalz: Fresh Lemon	42 kcal pro 100 ml	0,2	10,0	8,0	0,0	0,0	0,003		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Karamalz: Lemon	29,9 kcal pro 100 ml	0,2	8,0	7,0	0,0	0,0	0,003		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
R & R Ice Cream	Toggo Sause Brause Eis aus 2 Komponenten: Brausepulver	373,0	0,0	87,0	87,0	0,0	0,0	2,95		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Toggo Sause Brause Eis aus 2 Komponenten: Fruchteis	75,0	0,1	18,4	17,4	0,1	<0,1	<0,03		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Rabenhorst	Rotbäckchen: Bio-Multi Rot	55 kcal pro 100 ml	0,1	13,0	12,8	0,1	<0,05	<0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Bio-Schorle	33 kcal pro 100 ml	<0,1	7,4	6,9	<0,1	<0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Flemming	Rotbäckchen: Immunstark	56 kcal pro 100 ml	0,2	13,4	13,0	0,1	<0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Klassik	62 kcal pro 100 ml	0,2	15,0	14,9	<0,1	<0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Knochenstark	47 kcal pro 100 ml	0,2	11,1	10,7	0,1	<0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Lernstark	60 kcal pro 100 ml	0,2	13,9	13,7	0,1	<0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Bio Ruhe und Kraft	59 kcal pro 100 ml	0,2	13,9	13,7	0,1	< 0,05	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen
	Rotbäckchen: Winterbäckchen	53 kcal pro 100 ml	0,2	12,5	12,1	0,1	<0,05	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Dinkel Butterkeks	463,0	8,2	68,0	23,0	17,0	9,7	0,99	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Dinkel Butterkeks mit Schokolade	468,0	8,4	68,0	26,0	17,0	9,9	0,33	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Dinkel Hafer	498,0	8,0	61,0	23,2	24,0	10,0	0,48	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Feenkeks	480,0	7,1	62,0	30,5	21,4	8,6	< 0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Ritterburg	485,0	8,3	59,2	26,4	22,7	10,5	0,36	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Meine Kleine Farm	471,0	7,0	63,0	24,8	20,0	8,9	0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
3 Pauly	Arche Noah Kekse	481,0	8,0	60,5	28,2	21,7	9,5	<0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Piratentaler	481,0	10,0	62,0	13,0	20,0	8,5	< 0,51	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dino Kids	465,0	7,7	60,0	19,0	20,0	8,8	<0,76	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Rapunzel	Bio Buchstaben Suppennudeln Semola bunt	349,0	9,0	71,0	3,8	1,5	0,4	0,30	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Bio Ketchup Tiger	119,0	3,0	23,1	19,6	1,0	0,1	0,97	x	Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Mond & Sterne Müsli	387,0	11,8	61,6	9,4	8,4	3,5	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Samba Crunchy	601,0	10,3	35,2	31,8	45,3	10,0	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Samba Haselnuss	600,0	10,1	38,1	34,8	44,2	10,4	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Samba Kokos	613,0	10,0	35,0	30,0	47,0	16,0	0,11	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Samba Minis	605,0	8,8	36,7	23,3	45,9	17,8	0,17	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Tiger Creme, Nuss-Nougat-Creme	606,0	8,3	41,0	39,1	45,0	10,6	0,17	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Tiger Picnic, Vollkornwaffel mit Füllung	570,0	8,1	46,7	28,8	38,0	18,8	0,23	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Tiger Quick HIH Instant-Trinkschokolade	339,0	8,9	60,3	58,0	6,9	3,0	0,02	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Tiger Stick, Vollmilchriegel	593,0	8,3	46,1	45,5	41,6	28,2	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Tomatensauce Tiger	126,0	3,2	13,6	12,7	5,5	0,6	0,76	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse
	Bio Vollmilch-Schokolade Tiger HIH	581,0	8,2	47,7	46,7	39,4	25,1	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
real	real Quality: Erdbeer-Sahne-Torte Prinzessinnen Traum	282,0	3,7	34,0	21,0	15,0	8,8	0,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	real Quality: Fruchttige Minis (Frischkäsezubereitung)									Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte Mehrere Packungen sind nötig um eine Milchportion zu ersetzen (viel Müll).
	real Quality: Frühstücksflocken Bärige Schoko- Flakes	101,0	6,4	13,0	k.A.	2,8	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	real Quality: Frühstücksflocken Drachen Honeys	384,0	9,0	79,0	34,0	2,5	1,0	0,90		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	real Quality: Mandarinen-Sahne-Torte Piratenschmaus	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,1		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	TIP Fruchteis mit Knisterbrause	289,0	3,7	33,0	21,0	16,0	9,6	0,20		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	TIP Fruchteis mit Knisterbrause	141,0	0,2	27,0	24,0	3,6	3,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Reinert Westfälische Privat- Fleischerei	Bärchenwurst: Bärchen Salami	296,0	21,0	1,0	0,5	23,0	8,1	3,50		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Bärchenwurst: Bärchen SchlaWiener knackige Bockwürstchen	278,0	12,0	1,0	0,5	25,0	9,0	2,00		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Bärchenwurst: Bärchen Streich	337,0	11,0	1,0	0,5	32,0	11,2	2,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bärchenwurst: Mortadella	192,0	13,0	1,0	0,5	15,0	5,3	2,30		Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Rewe	Rewe Bio: Erd-Bären Fruchtgummi mit Fruchtsaft	343,0	6,2	78,7	60,5	0,1	0,1	<0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rewe: Cola Flaschen	331,0	6,4	74,0	59,0	0,2	0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rewe: Die Biene Maja Mini-Kekse	474,0	4,6	70,3	29,2	19,4	9,8	0,56	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rewe: Fruchttige Bärchen	331,0	6,4	74,0	59,0	0,2	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rewe: Saure Stäbchen	346,0	5,9	78,0	64,0	0,0	0,0	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Rotstern GmbH	Chokis Schokoladenbohnen "Gestiefelter Kater"	541,0	6,7	55,8	55,0	31,8	19,5	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chokis Schokoladenbohnen "Märchen"	541,0	6,7	55,8	55,0	31,8	19,5	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Chokis Schokoladenbohnen "Sandmännchen und seine Freunde"	541,0	6,7	55,8	55,0	31,8	19,5	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Fruchtgummi "Sandmännchen und seine Freunde"	347,0	6,6	78,0	62,0	0,2	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Magic Spray	14,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,49	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Modelschool Schokoeier	563,0	8,8	58,5	43,7	32,7	20,6	0,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pitti Platsch Confecttäfelchen	560,0	5,9	50,0	50,0	37,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Rocks-Lolly Angel Cat Sugar	370,0	0,2	89,9	89,9	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Crazy Roller	19,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	2,29	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sandmann Confecttäfelchen	560,0	5,9	50,0	50,0	37,0	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sandmann Schokoladenei	563,0	8,8	58,5	43,7	32,7	20,6	0,27	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Sandmann Schokoriegel	528,0	3,8	55,5	53,4	33,8	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Surprise Egg Crazy Racers	360,0	0,0	90,0	50,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Surprise Egg Dinos	369,0	0,0	91,0	91,0	0,0	0,0	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Surprise Egg Modelschool	360,0	0,0	90,0	50,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Surprise Egg Sandmännchen	360,0	0,0	90,0	50,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks	
Sächsische und Dresdner Back- und Süßwaren	Naschi Brotaufstrich	558,0	4,5	50,1	k.A.	37,5	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nu Pagadi	585,0	4,7	52,2	49,3	39,2	15,6	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Sektellerei Schloss Wachenheim	Robby Bubble Apple Cherry (Mehrfuchtnektar)	44,2 /100 ml	<0,1	10,6	10,7	<0,1	<0,1	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Robby Bubble Berry (Mehrfuchtnektar)	43,3 /100 ml	<0,1	10,4	10,5	<0,1	<0,1	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Robby Bubble Jungle Party (Mehrfuchtnektar)	49,5 /100 ml	<0,1	11,9	12,0	<0,1	<0,1	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
(Fleisch- und Wurstwaren) Schmalkalden	Feine Gelügelpastete Sandmännchen & seine Freunde	207,0	11,2	0,4	0,3	18,0	4,5	1,78	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Wienis Unser Sandmännchen	265,0	13,0	1,0	1,0	25,0	9,0	2,00	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Schwartauer Werke	Extra Samt Brotaufstrich: Kids Erdbeer- Banane	221,0	0,5	53,3	52,9	0,2	0,0	0,02		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Extra Samt Brotaufstrich: Kids Kirsch-Banane	201,0	0,5	48,3	47,8	0,2	0,0	0,02		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schoko mac	562,0	2,7	59,2	58,8	34,7	8,5	0,23		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Seitenbacher	Dinos Frühstück ohne Rosinen (Schoko und Haselnusskrokant)	403,0	12,0	64,0	29,1	11,0	k.A.	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Extra für Kinder (Erdbeeren und Schoko)	389,0	12,0	67,0	19,6	7,0	k.A.	0,30	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Brombeer Kätzchen	307,0	0,5	75,0	72,1	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Erdbeer Krokodile	333,0	0,4	82,0	74,6	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht-Hütchen Erdbeere	317,0	0,3	78,0	76,2	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Grapefruit Papageien	322,0	0,3	79,0	75,6	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Himbeerflieger	322,0	0,3	79,0	75,1	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Holunder Hexen	326,0	0,4	80,0	75,5	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht-Hütchen Johannisbeere	327,0	0,5	80,0	72,8	0,5	k.A.	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Kirsch Delfine	331,0	0,5	81,0	75,0	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht-Hütchen Kirsche	276,0	0,2	68,0	62,1	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Limetten Schildkröten	330,0	0,3	81,0	75,6	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frucht-Hütchen Maracuja	334,0	0,4	82,0	74,7	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mirabellen Schmetterlinge	326,0	0,3	80,0	75,9	0,5	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Pfirsich Küken	312,0	0,2	77,0	75,7	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schmuse Löwen	340,0	0,0	84,0	76,2	0,4	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Vampirschmaus	324,0	0,7	79,0	74,4	0,6	k.A.	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Söbbeke	Bio Samba Joghurt	126,0	4,1	13,8	13,6	5,9	2,2	0,13		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Sonic-Drink	SpongeBob-Kindergetränke: Apfelschorle	26 kcal pro 100 ml 42 kcal	0,1	6,1	5,8	<0,1	0,0	0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	SpongeBob-Kindergetränke: Cola	pro 100 ml 44 kcal	0,0	10,1	10,0	0,0	0,0	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	SpongeBob-Kindergetränke: Orange	pro 100 ml	0,1	10,7	10,7	<0,1	0,0	0,01	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Speaking Products	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Apfel, Birne, Erbsen ("Snack zum Quetschen")	54,0	0,9	10,7	8,6	0,4	0,1	0,00		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst/Gemüse Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Apfel, Birne, Karotte & Kürbis ("Snack zum Quetschen")	53,0	0,4	10,6	9,5	0,4	0,1	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst/Gemüse Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Apfel, Mango, Pfirsich ("Snack zum Quetschen")	54,0	0,4	10,9	10,1	0,5	0,2	0,00	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Banane ("Knackige Fruchtstückchen")	308,0	4,3	74,3	64,1	0,7	0,0	0,01	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Erdbeere ("Knackige Fruchtstückchen")	287,0	7,6	50,9	50,6	3,7	0,3	0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	Bio Erdbär Freche Freunde 100% Mango ("Knackige Fruchtstückchen")	286,0	3,2	67,4	67,1	2,4	1,0	0,07	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Spreequell	Ampelmännchen Apfel-Granatapfel	18,5 kcal pro 100 ml 17,7 kcal	<0,1	4,5	4,5	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Ampelmännchen Apfel-Kiwi	pro 100 ml	<0,1	4,3	4,3	<0,1	<0,1	<0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Spreewaldhof	pfelino: Fruchtmus Apfel	73,0	0,3	17,0	16,7	<0,1	<0,1	<0,03	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	pfelino: Fruchtmus Apfel-Banane	75,0	0,4	17,7	17,5	<0,1	<0,1	0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
	pfelino: Fruchtmus Apfel-Erdbeere	75,0	0,4	17,9	17,9	<0,1	<0,1	0,003	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Eine Portion kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Sprehe Feinkost	Geflügel Dinos	134,0	15,0	14,0	k.A.	2,0	k.A.	k.A.		Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
	Geflügel Gokkelchen	147,0	16,0	14,0	k.A.	3,0	k.A.	k.A.		Gelb Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Stockmeyer	Ferdi Fuchs: Doppelpack Grobe Schinkenwurst	232,0	14,0	1,0	0,7	19,0	8,0	2,29	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Doppelpack Schinken-Fleischwurst	278,0	12,0	1,0	0,7	25,0	11,0	2,03	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Fleischwurst	241,0	13,0	2,0	0,7	20,0	8,4	2,03	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Ferdi Fuchs: Mini Frikadelle	226,0	17,0	12,0	0,8	12,0	5,1	2,29	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Mini Leberwurst	370,0	12,0	1,5	1,0	35,0	15,0	1,78	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Mini Salami	398,0	27,0	1,0	0,2	31,5	16,3	4,06	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Mini Würstchen	274,0	13,0	1,0	0,4	24,0	10,0	2,03	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Ferdi Fuchs: Salami	273,0	22,0	1,0	0,7	20,0	8,4	3,56	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Storck	Dickmann's: Schoko Strolche 10er	419,0	3,3	63,2	50,3	16,5	10,0	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Dickmann's: Schoko Strolche 24er	424,0	4,2	63,8	51,7	16,8	10,2	0,15	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Cola	389,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Erdbeere	388,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Himbeere	388,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Orange	388,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Sour Stange	386,0	<0,1	83,9	48,2	5,3	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Stange	388,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Mamba: Zitrone	388,0	<0,1	85,4	49,1	5,4	3,0	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Bonbons	374,0	0,1	92,3	68,6	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Eis	123,0	0,3	29,3	26,3	<0,1	<0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi	332,0	6,2	74,8	53,0	<0,2	<0,2	0,10	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi Frucht & Joghurt	332,0	6,7	74,7	52,7	<0,2	<0,2	0,18	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi Joghurt	333,0	5,6	75,9	55,3	<0,2	<0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi Minis	334,0	6,3	75,7	52,3	<0,2	<0,2	0,05	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi Sauer	325,0	4,2	74,5	61,9	<0,2	<0,2	0,08	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lachgummi Yoghurt Minis	333,0	5,6	75,9	55,3	<0,2	<0,2	0,25	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lolly	382,0	<0,1	94,1	78,6	<0,1	<0,1	0,28	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Lolly Frucht & Joghurt	390,0	0,7	90,6	74,0	2,7	1,9	0,20	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: minis zuckerfrei	230,0	<0,1	93,7	<0,5	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: Rote Sommerfrüchte	373,0	0,1	92,1	68,4	<0,1	<0,1	<0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Nimm2: soft	392,0	<0,1	87,5	58,9	3,4	1,9	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Schleckies Cola	385,0	<0,1	95,6	71,3	<0,1	<0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Teekanne	Felix Himbeer-Vanille Abenteuer	2 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	0,1	0,4	0,3	<0,1	<0,1	0,00	x	Grün Getränke
	Felix Multifrucht Abenteuer	2 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	0,1	0,4	0,3	<0,1	<0,1	0,00	x	Grün Getränke
	Prinzessin Lillifee Erdbeere Himbeere	2 kcal pro 100 ml (fertiges Getränk)	0,2	<0,3	<0,2	<0,1	<0,1	0,00	x	Grün Getränke
Teigwaren Riesa	Kid's Pasta Nudelriese auf Safari	360,0	12,0	73,0	0,2	1,5	0,6	0,02	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Kid's Pasta Nudelriese auf dem Bauernhof	360,0	12,0	73,0	0,2	1,5	0,6	0,02	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Kid's Pasta Nudelriese bei den Dinos	360,0	12,0	73,0	0,2	1,5	0,6	0,02	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
tsi GmbH	AHA Zuckerwatte	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frumi Schaumfrüchtchen Banane	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Frumi Schaumfrüchtchen Erdbeere	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Louis Lecker Bunter Lutschermix	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Louis Lecker Designlollies	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Louis Lecker Gelee Bonbons	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Peos Micropopcorn Sugared	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Peos Peanutbutter Creamy	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Peos Peanutbutter Crunchy	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Smicks Schokolinsen	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Zebalino Designlollies	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Tulip	Wickie Chicken Nuggets	180,0	14,0	15,0	0,8	7,0	1,1	1,27	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Unilever	Knorr: Ketchupi (100 ml)	67 kcal pro 100 ml	1,0	15,0	13,0	<1	0,0	2,20		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot
	Knorr: Suppenliebe Dino (zubereitet - 100 ml)	13,8	0,5	2,5	0,3	0,2	<0,1	0,58		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Knorr: Suppenliebe Piraten (zubereitet - 100 ml)	23,8	0,6	4,3	1,3	0,4	0,3	0,56		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Knorr: Suppenliebe Schlumpf (zubereitet - 100 ml)	13,8	0,6	2,5	<0,1	0,2	<0,1	0,47		Grün Pflanzliche Lebensmittel: Brot, Getreide, Beilagen
	Knorr: Tomato Joe Kinder Ketchup (100 ml)	100 kcal pro 100 ml	1,0	18,0	12,0	0,4	<0,1	1,80		Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot
Langnese Eis (pro 100 Gramm)	Langnese Adventures Mix (Flutschfinger Orange, Erdbeer, Mini Twister, X-Pop, Red Power)									Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Calippo Cola	90,0	<0,5	22,0	20,0	0,0	0,0	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Calippo Erdbeere	90,0	<0,5	21,0	17,0	<0,5	0,0	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Calippo Shots Strawberry Lemon	30,0	<0,5	5,0	4,5	1,0	1,0	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Ed von Schleck	160,0	2,0	32,0	21,0	3,5	3,0	<0,15		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: EisTrubel Brombeer-Vanilla	190,0	3,0	27,0	23,0	7,0	7,0	-		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: EisTrubel Schoko-Vanilla	210,0	3,0	26,0	22,0	10,0	9,0	-		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Flutschfinger	85,0	<0,5	20,0	18,0	<0,5	<0,5	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Flutschfinger Erdbeer	80,0	<0,5	20,0	17,0	<0,5	<0,5	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Flutschfinger Orange	80,0	<0,5	20,0	18,0	<0,5	<0,5	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Calippo Orange & Lemon	85,0	<0,5	21,0	17,0	<0,5	0,0	<0,005		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Croc	100,0	<0,5	24,0	19,0	<0,5	<0,5	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Croc Design Lion	100,0	<0,5	24,0	19,0	<0,5	<0,5	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Croc Design Zebra	100,0	<0,5	24,0	19,0	<0,5	<0,5	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Milk Erdbeere	130,0	4,0	22,0	20,0	3,0	2,0	0,13		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Milk Schokolade	140,0	4,5	22,0	20,0	3,0	2,0	0,15		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Milk Vanille	130,0	4,0	21,0	20,0	3,0	2,0	0,15		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Mini Twister	120,0	0,9	23,0	18,0	2,5	2,0	0,05		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Nogger Choc	350,0	4,0	31,0	27,0	23,0	15,0	-	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Red Power	300,0	2,5	32,0	26,0	18,0	13,0	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: Super Twister	95,0	<0,5	24,0	18,0	<0,5	0,0	<0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Langnese: X-Pop	85,0	0,5	18,0	17,0	1,0	0,7	0,01		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Van Scheijndel Ice Cream Factory	Bio Eis Sweet cow: Almond Choc	322,0	3,4	28,0	27,7	21,7	12,7	0,39	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Eis Sweet cow: Plain Choc	300,0	3,2	25,9	25,1	19,9	12,7	0,38	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Eis Sweet cow: Stracciata Demeter	228,0	3,4	29,2	29,0	10,8	6,6	0,37	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Eis Sweet cow: Vanilla Demeter	212,0	3,3	27,4	27,3	9,9	6,0	0,39	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Eis Sweet cow: White Choc	297,0	3,0	31,9	31,9	17,5	10,6	0,42	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks

Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
Verdener Keks- und Waffelfabrik	Summer Mix	480,0	5,8	65,4	22,6	21,1	10,2	0,40		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Wickie Kekes	492,0	7,2	64,0	25,1	22,5	11,8	0,45		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Verival	Bio Fruchtbärchen	337,0	7,0	76,2	58,6	0,2	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Fruchtbärchen ohne Gelatine	325,0	0,1	78,5	58,6	0,2	0,1	0,23	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Honig Blümchen	339,0	4,3	78,8	62,4	0,2	0,1	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Joghurt Früchtchen	341,0	6,3	78,2	68,3	0,3	0,2	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Trinkkakao	373,0	4,8	83,4	80,0	2,2	0,7	<0,03	x	Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
Vivani Schokolade	Bio Kakaotränke-Pulver Cavi Quick	407,6	4,7	89,2	80,0	2,2	1,4	0,01		Neutral Die Menge um eine Portion Milch (ein Glas) pro Tag zuzubereiten ist akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Nuss-Nougat Crème	617,1	7,0	42,8	37,1	45,6	8,2	0,10		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Riegel Felix Dinky	567,3	7,0	49,3	43,8	37,6	22,3	0,21		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Riegel Felix Flaky	564,0	7,3	49,2	45,4	37,0	23,2	0,22		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Riegel Felix Knuspy	579,2	7,1	48,3	40,9	39,2	17,0	0,23		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Riegel Felix Milly	597,7	6,9	46,6	46,6	42,4	18,3	0,24		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Riegel Felix Schoky	576,5	7,0	48,2	48,1	39,1	24,5	0,24		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Voelkel	Bio 7 Zwerge Kindersaft	52 /100 ml	0,3	11,9	11,4	0,1	0,0	0,002	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Obst Ein Glas kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen.
Vöslauer Mineralwasser AG	Vöslauer Junior Mr Lippo (Stilles Mineralwasser)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,330	x	Grün Getränke
	Vöslauer Junior Quasti (Stilles Mineralwasser)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,330	x	Grün Getränke
	Vöslauer Junior Spiky (Stilles Mineralwasser)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,330	x	Grün Getränke
	Vöslauer Junior Sweet Raffi (Stilles Mineralwasser)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,330	x	Grün Getränke
	Vöslauer Junior Sweet Suzi (Stilles Mineralwasser)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,330	x	Grün Getränke
Vossko GmbH	Partykiste ("Hähnchensnacks")	218,0	15,3	15,3	1,5	10,6	1,5	1,420	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Unser Bauernhof (panierte Hähnchenbrust)	270,0	14,2	23,2	1,6	13,4	1,7	0,840	x	Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Wikana	Doppelkeks Wikinger mit Kakaocreame	492,0	6,2	67,0	28,0	22,0	11,0	0,60		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Doppelkeks Wikinger mit Kakaocreame 3er	492,0	6,2	67,0	28,0	22,0	11,0	0,60		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Doppelkeks Wikinger mit Vanillecreme	500,0	5,3	67,0	30,0	23,0	12,0	0,58		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Doppelkeks Wikinger mit Zitronencreme	492,0	5,2	68,0	32,0	22,0	11,0	0,55		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Petzi Vollkorn Butterkeks mit Dinkel	460,0	10,0	66,0	23,0	17,0	11,0	0,48		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Wilt	Jojo's: 5 Wiener	206,0	13,0	2,0		16,0				Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Jojo's: Mortadella	206,0	14,0	1,0		16,0				Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
	Jojo's: Salami	296,0	23,0	1,0		22,0				Gelb und Rot Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
Wrigleys	EXTRA: for Kids Bubble Gum	144,0	0,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	EXTRA: for Kids Erdbeer-Banane	145,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,00	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hubba Bubba: Bubble Tape Apfel-Zitronen-Geschmack	290,0	0,0	73,6	70,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hubba Bubba: Bubble Tape Erdbeer-Blaubeer-Wassermelonengeschmack	290,0	0,0	72,0	68,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hubba Bubba: Bubble Tape Exotic	293,0	0,0	71,0	69,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hubba Bubba: Bubble Tape Fancy Fruit	302,0	0,0	76,0	72,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Hubba Bubba: Classic Apple	290,0	0,0	71,0	70,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks

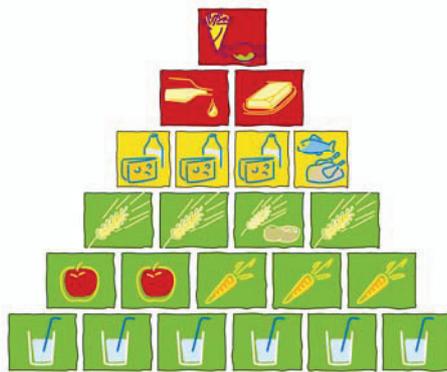
Hersteller/ Anbieter	Produkt	kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlen- hydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz- Äquivalent	von Natrium umgerechnet (mit Faktor 2,54 berechnet)	Kategorisierung aid* Empfehlung Essensmenge (Grün = reichlich; Gelb = mäßig; Rot = sparsam; Grau = in kl. Mengen akzeptabel); Lebensmittelgruppe; evtl. Kommentar zur Empfehlung (*ausführliche Erklärung siehe Legende am Ende der Tabelle)
	Hubba Bubba: Classic Crazy Cherry	293,0	0,0	71,0	71,0	0,0	0,0	0,00		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Wurzener	Choco Monkeys	364,0	7,9	71,0	20,0	4,5	2,0	0,02		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Choco Monkeys Crazy Banana	366,0	7,5	73,0	20,0	4,2	2,4	0,03	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Honey Bees	355,0	5,8	77,0	48,0	1,1	0,2	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Milky + Schokoly	357,0	8,8	70,0	19,0	3,6	2,6	0,25		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Vanilli Bears	368,0	6,9	76,0	21,0	3,6	2,9	0,04		Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Zott	Monte: 6er Pack	195,0	2,8	15,9	13,7	13,3	8,6	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monte: Drink	83 kcal pro 100 ml	4,0	11,7	10,2	2,2	1,2	0,28	x	Gelb Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
	Monte: Maxi	199,0	2,8	16,8	14,1	13,3	8,6	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Monte: Milch-Dessert + Schoko	195,0	2,8	15,9	13,7	13,3	8,6	0,13	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
Zwergenwiese	Bio Kinder Ketchup fruchtig-mild	103,0	2,2	22,1	19,2	0,2	0,1	1,27	x	Neutral In kleinen Mengen akzeptabel, in großen Mengen rot.
	Bio Kinder Streich	263,0	6,1	7,7	6,9	22,1	0,9	1,52	x	Rot Extras: Süßes, fette Snacks
	Bio Kinder Tomatensauce	100,0	2,2	10,9	9,6	4,7	0,4	0,99	x	Grün Pflanzliche Lebensmittel: Gemüse

Legende: foodwatch-Marktcheck Kinderlebensmittel

Produkt-Bewertung

foodwatch hat das Angebot der Kinderlebensmittel mithilfe der Ernährungspyramide des aid (aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, der vom Bundesernährungsministerium gefördert wird) bewertet. Sie basiert auf Ampelfarben und zeigt an, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittelgruppen von Kindern verzehrt werden sollten.

 Die aid-Ernährungspyramide



Die Lebensmittelgruppen sind in eine Pyramidenebene eingeordnet, die „Portionsbausteine“ in der jeweiligen Farbe enthält. Sie signalisieren, in welchen Mengen die Produkte täglich verzehrt werden sollten. Eine Portion steht für eine Kinder-Handvoll.

Grün = reichlich essen vor allem Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Getränke wie ungesüßte Tees und Mineralwasser

Gelb = mäßig essen Milchprodukte, Fleisch und Fisch

Rot = sparsam essen Öle und Fette, Extras wie Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fettige Knabberereien wie Chips

Gelb-rot = nur ab und zu Produkte, die zwar Fleisch oder Fisch enthalten (gelb), aber auch viel Fett (rot)

Grün-rot = nur ab und zu Produkte, die zwar Gemüse oder Getreide (grün) enthalten, aber auch viel Fett (rot)

Grün-gelb-rot = nur ab und zu Fertiggerichte, die zwar eine Portion Gemüse oder Getreide (grün) oder Fleisch (gelb) enthalten, jedoch nur ab und zu ein Ersatz für eine ausgewogene, frisch zubereitete Mahlzeit sein können (deshalb auch rot)

Grau = neutral In kleinen Mengen in Ordnung, in großen nicht empfehlenswert (rot)

*Bei Fast-Food-Ketten wie McDonald's führt die Übersicht zusätzlich zu den einzelnen Komponenten wie Pommes und Hamburgern das jeweils kalorienärmste, kalorienreichste und beliebteste Menü auf – in die zahlenmäßige Auswertung für den Marktcheck flossen aber nur die einzelnen Bestandteile ein.

Produkt-Auswahl

foodwatch hat in einer Recherche in Berliner Supermärkten und ergänzend im Internet zwischen April 2011 und Februar 2012 **1.514 Produkte** identifiziert, die sich in ihrer Aufmachung oder Platzierung durch den Hersteller an Kinder richten. Dies ist der Fall, wenn die Verpackung mithilfe von Comic- oder anderen bei Kindern beliebten Figuren gestaltet ist, das Produkt mit Gewinnspielen für Spielzeug, Freizeitparks etc. vermarktet wird, der Hersteller es ausdrücklich als „Kinder“-Produkt oder „für Kids“ auslobt oder es mit Slogans wie „für Groß und Klein“ sowie mithilfe von Spielen und Aktivitäten beworben wird, die hauptsächlich Kinder ansprechen (Onlineclubs, Tipps für Schulreferate etc.). Auch wenn sich auf den Verpackungen oder in der Werbung verniedlichte Darstellungen von Lebensmitteln (etwa Schokolinsen mit Augen oder Händen und Füßen) sowie Comictiere fanden, wurde das Produkt mit einbezogen.

Babynahrung (Breie, Milchnahrung) war nicht Teil des Marktchecks; von Babynahrungsherstellern angebotene Produkte, die jedoch auch ältere Kinder noch verzehren (vor allem Getränke, Snacks, nicht pürierte Fertigmahlzeiten) und für Kinder zwischen 1 und 3 Jahren vermarktet werden, sind mit in die Auswertung eingeflossen.

Es ist davon auszugehen, dass die identifizierten Produkte nicht den gesamten Kinderlebensmittelmarkt in Deutschland abdecken. Insbesondere Produkte von kleinen oder Import-unternehmen, die nur in kleinen Stückzahlen oder lokal begrenzt verkauft werden, konnten nicht in ihrer Gesamtheit erfasst werden. Da jedoch Unternehmen, die ihre Produkte deutschlandweit verkaufen, dominieren, kann die Auswahl als repräsentativ gelten.

Bewertung

Das Ergebnis: Die „grünen“ Produkte (jene, die häufig verzehrt werden sollten), muss man mit der Lupe suchen, während „rote“ Produkte (jene, die Kinder selten und nur in kleinen Mengen essen sollten, das Angebot dominieren. Das heißt, **der allergrößte Teil der Kinderlebensmittel sind ungesunde, süße und fettige Snacks.**

Rund **73 Prozent** der Kinderprodukte fallen nach aid-Kriterien in die „rote“ **Kategorie** der „süßen und fetten Snacks“. Das bedeutet, dass von diesen Produkten täglich nicht mehr als eine Handvoll gegessen werden soll. Insgesamt enthalten fast 79 Prozent aller von foodwatch gefundenen Kinderprodukte zumindest teilweise in die Kategorie „rot“ (inklusive „gelb-rot“, „grün-rot“, „grün-gelb-rot“).

6 Prozent der Produkte bekommen die Farbe **Gelb**, es handelt sich vor allem um gezuckerte Milchprodukte, in denen auch schon zwischen 5 und 6 Stück Würfelzucker pro 100 Gramm stecken können.

Nur **12,4 Prozent** der Produkte können der **grünen Kategorie** zugeordnet werden. Bei diesen handelt es sich meist um Saft oder Saftschorlen, die zwar nach den Kriterien des aid ab und zu eine Portion Obst ersetzen können – und deshalb grün sind – jedoch gleichzeitig auch viel Zucker enthalten.

Mehr zum foodwatch-Marktcheck Kinderlebensmittel: www.foodwatch.de/marktcheck

Mehr zum Thema Kinderlebensmittel: www.foodwatch.de/kinder