

SIPCAN Müsli-Check



Müsliprodukte & Cerealien nach Zuckergehalt sortiert

Müsliprodukte und Cerealien stellen einen wertvollen Bestandteil der täglichen Ernährung dar. Produkte, die den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, sind dabei zu bevorzugen. Am österreichischen Markt gibt es ein großes Angebot an verschiedenen Produkten, die unterschiedliche Mengen an Zucker, Süßstoffen bzw. Zuckeraustauschstoffen und Fett enthalten. Der Müsli-Check vom unabhängigen, vorsorgemedizinischen Institut **SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben**, soll daher in Hinblick auf diese Faktoren eine einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Auswahl bieten.

Bundesweit wurden im Einzelhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit der Lebensmittelindustrie Daten zu über 500 Müsliprodukten und Cerealien erhoben. Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte nach Zuckergehalt geordnet. Zusätzlich steht auch eine Version geordnet nach Alphabet auf www.sipcan.at zum Download zur Verfügung.

Neben dem Zucker- und Fettgehalt wird auch angeführt, ob ein Produkte Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthält. Weitere Angaben, wie über den Fruchtanteil, den Ballaststoffgehalt oder ob ein Produkt biologisch ist, finden Sie - sofern auf der jeweiligen Verpackung ersichtlich - in der Onlinesuche auf www.sipcan.at oder in unserer **kostenlosen App** (Suchbegriff „SIPCAN“).

Der SIPCAN Müsli-Check richtet sich sowohl an Konsument*innen, als auch an Multiplikator*innen und Fachpersonal.

» Als Hilfestellung für die Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien^a festgelegt^b:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt^c** liegt bei **max. 20 g/100 g** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe^d und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt^e** liegt bei **max. 20 g/100 g**.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen, auch die **Zuckerquelle** zu beachten:

Natürlich enthaltener Zucker, wie z.B. aus Trockenobst, ist gegenüber zugesetztem Zucker zu bevorzugen. Da man in der Nährwerttabelle nicht erkennen kann, ob der enthaltene Zucker aus Früchten stammt, oder zugesetzt wurde, ist es ratsam einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Dabei ist zu beachten, dass es verschiedene Bezeichnungen für „Zucker“ gibt. Einige Beispiele sind: Glukose, Fruktose, Saccharose, Glukose-Fruktose-Sirup, Maltodextrin, Dextrose, Gerstenmalzextrakt oder Maissirup. Generell gilt: Je höher der Fruchtanteil im Produkt, desto höher ist auch der Anteil an natürlich enthaltenem Zucker.

» Gliederung der Recherche:

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

Orientierungskriterien erfüllt

Liste A – (Ideale Produkte)

Liste B – (Alle Orientierungskriterien erfüllt)

Orientierungskriterien nicht erfüllt

Liste C – (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)

Liste D – (Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten)

Liste E – (Zu hoher Fettgehalt pro 100 g)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzucker- gehalt von max. 20 g/100 g	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraus- tauschstoffe	Gesamtfett- gehalt von max. 20 g/100 g
erfüllt	Liste A	JA	JA	JA
	Liste B	JA	JA	JA
nicht erfüllt	Liste C	NEIN	JA	JA/NEIN
	Liste D	JA/NEIN	NEIN	JA/NEIN
	Liste E	JA	JA	NEIN

JA: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium.

NEIN: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht.

JA/NEIN: Die Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht zwingend.



» Erläuterungen:

- ^a Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien – Zuckergehalt von max. 20 g/100 g (inkl. natürlich enthaltenem Zucker); Gesamtfettgehalt von max. 20 g/100 g, keine Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe – decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorie „ZUCKERARM“ (bis 5 g/100 g) bzw. "ZUCKERFREI" (bis 0,5 g/100) sowie "FETTARM" (bis 3 g/100 g) bzw. "FETTFREI/OHNE FETT" (bis 0,5 g/100 g).
- ^b Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer Expert*innengruppe festgelegt (siehe www.sipcan.at).
- ^c Die WHO-Empfehlung lautet, dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus freiem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.^{1, 2} Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)³ circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der Festlegung, dass man pro Tag fünf Mahlzeiten zu sich nimmt, ergibt sich ein Wert von 12 g Zucker pro Mahlzeit. Müslis/Cerealien stellen eine dieser Mahlzeiten dar. Da Endverbraucher z.B. zu Müsliflocken in der Regel auch andere zuckerhaltige Lebensmittel (wie z.B. Milchprodukte oder Fruchtsaft) verzehren, sollte über die Cerealien- und Müsliprodukte selbst, maximal die Hälfte der Zuckermenge, die pro Mahlzeit empfohlen wird, abgedeckt werden. Somit ergibt sich ein Wert von 6 g Zucker pro Portion des Produkts. Bei einer üblichen durchschnittlichen Portionsgröße von 40 g können Müsliprodukte und Cerealien somit maximal 15 g Zucker pro 100 g Produkt enthalten. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 33 % ergibt sich ein Orientierungswert von 20 g Gesamtzucker pro 100 g Produkt (entsprechend der Nährwertkennzeichnung).
- ^d Süßstoffe haben die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.⁴ Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen nicht gefördert. Den in Lebensmitteln und Getränken zulässigen Süßstoff-Höchstmengen liegen täglich erlaubte Aufnahmemengen, sog. ADI-Werte (in mg/kg/KG), zugrunde, die von der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt werden. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln, desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringen Körpergewichts, die Wahrscheinlichkeit der Überschreitung dieser täglich erlaubten Aufnahmemengen. In einer Übersichtsarbeit und in einer Kohortenstudie konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.^{5, 6}
- ^e Neben den Zuckergehalten liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 g. Hierfür orientieren sich die Kriterien an den DACH-Referenzwerten, in denen empfohlen wird, dass die tägliche Energiezufuhr zu 30-35 % durch Fett abgedeckt wird³. Betrachtet man die Empfehlung für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)³ circa 80 g Fett pro Tag. Unter der Festlegung, dass man pro Tag fünf Mahlzeiten zu sich nimmt, ergibt sich ein Wert von 16 g Fett pro Mahlzeit. Müslis/Cerealien stellen eine dieser Mahlzeiten dar. Da Endverbraucher z.B. zu Müsliflocken in der Regel auch andere fetthaltige Lebensmittel (wie z.B. Milchprodukte) verzehren, sollte über die Müsliprodukte und Cerealien selbst maximal die Hälfte der Fettmenge, die pro Mahlzeit empfohlen wird, abgedeckt werden. Somit ergibt sich ein Wert von 8 g Fett pro Portion des Produkts. Bei einer üblichen durchschnittlichen Portionsgröße von 40 g, ergibt sich somit ein Orientierungswert von 20 g Fett pro 100 g Produkt (entsprechend der Nährwertkennzeichnung).



» Hinweise:

Bei der vorliegenden Recherche handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: September 2023). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Übersicht jährlich überarbeitet.

Die angeführten Zuckergehalte wurden von der Nährwertangabe auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. Aufgrund des umfassenden Angebots im Handel ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht aufgelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte bzw. für etwaige Druckfehler übernommen. Rückmeldungen senden Sie bitte an office@sipcan.at.

Alle Logos von SIPCAN sind urheberrechtlich und teilweise musterrechtlich geschützt und dürfen im geschäftlichen Verkehr nicht verwendet werden. Die Dokumente zum Müsli-Check sind nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt.

» Literaturquellen:

- ¹ WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
- ² FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 61: 132-137.
- ³ DGE, ÖGE, SGE (2020): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe.
- ⁴ Sylvetsky AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
- ⁵ Brown RJ et al. (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J Ped. Obes, (4):305-12.
- ⁶ Macintyre AK et al. (2018): Exposure to liquid sweetness in early childhood: artificially-sweetened and sugar-sweetened beverage consumption at 4-5 years and risk of overweight and obesity at 7-8 years. Pediatr Obes, 13(12):755-765.

Liste A – Ideale Produkte

Als **ideale Müsliprodukte & Cerealien** gelten zum Beispiel:

- » ungesüßte (Vollkorn)- Getreideflocken
- » ungesüßte Cornflakes

Konsumempfehlungen allgemein:

Kohlenhydratreiche Lebensmittel (wie z.B. Brot/Gebäck, Nudeln, Reis oder Müsliprodukte/Cerealien) sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Die Empfehlung lautet, täglich vier Portionen dieser Lebensmittel zu verzehren (fünf Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Eine handvoll Müsli entspricht einer Portion und kann somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Ideal sind Vollkornprodukte, weil sie neben Vitaminen & Mineralstoffen auch mehr wertvolle Ballaststoffe enthalten.



www.sozialministerium.at

Selbst zubereitetes Müsli:

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

Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel die im Magen-Darm-Trakt nicht von den körpereigenen Enzymen abgebaut werden und eine Reihe gesundheitsförderlicher Funktionen erfüllen. Sie regen zum Beispiel die Darmtätigkeit an und sorgen für einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel und eine längere Sättigung. Darüber hinaus sollen Ballaststoffe einer Reihe von Krankheiten und Stoffwechselstörungen wie z.B. Adipositas, Hypercholesterinämie oder Dickdarmkrebs entgegenwirken. Laut den DACH-Referenzwerten wird bei Erwachsenen eine Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm pro Tag empfohlen.³



Liste B – Alle Orientierungskriterien erfüllt

Orientierungskriterien*:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fett**gehalt liegt bei **max. 20 g/100 g**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Ja! Natürlich Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	1,1
Müller Bio Primo Porridge Basis (9,4 g Fett pro 100 g)	2,5
MOMA Jumbo Oat Porridge coconut & chia (14,6 g Fett pro 100 g)	2,8
Clever Cornflakes (0,6 g Fett pro 100 g)	3,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker Erdbeer-Kokos (7,4 g Fett pro 100 g)	3,0
Bauckhof Hafer Müzli Knusperzart (8,5 g Fett pro 100 g)	3,2
mymuesli Porridge Mohn Vanille (10,7 g Fett pro 100 g)	3,2
Werz Braunhirse Flakes (2,6 g Fett pro 100 g)	3,2
barnhouse Krunchy Low Sugar Plain Grain (17 g Fett pro 100 g)	3,4
barnhouse Krunchy Low Sugar Verry Berry (18 g Fett pro 100 g)	3,7
dennree Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
SPAR free from Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
SPAR Natur*pur Bio-Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
mymuesli Low Sugar Strawberry Cassis (9,8 g Fett pro 100 g)	4,1
Verival Bio Overnight Oats Himbeer-Erdbeer (7,6 g Fett pro 100 g)	4,1
FruchtBar Bio-Knusper-Bällchen (3,7 g Fett pro 100 g)	4,2
Hipp 7-Korn-Müesli (3,6 g Fett pro 100 g)	4,2
Schär Corn Flakes (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Bioart demeter Hafer-Porridge Schokolade (8,4 g Fett pro 100 g)	4,3
SPAR High Protein Porridge Kokos-Beeren (9 g Fett pro 100 g)	4,4
Weetabix Original (2 g Fett pro 100 g)	4,4
S-BUDGET Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,5
dennree Nuss Müsli (13 g Fett pro 100 g)	4,6
mymuesli Low Sugar Choco Nut (11,9 g Fett pro 100 g)	4,6
Dr. Oetker Vitalis Porridge Waldfrüchte (1,6 g Fett pro 100 g)	4,8
Hofer Happy Harvest Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,8
Alnatura Cornflakes (1,6 g Fett pro 100 g)	4,9
Bauckhof Hafer Müzli Schokoknusper (9,5 g Fett pro 100 g)	5,0
Knusperli Bio Porridge Beeren (7 g Fett pro 100 g)	5,1
Davert Porridge Cup Vanille (8 g Fett pro 100 g)	5,3
Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Omega (13,3 g Fett pro 100 g)	5,3
Crownfield Corn Flakes (0,8 g Fett pro 100 g)	5,5
mymuesli Berry Bircher (9,5 g Fett pro 100 g)	5,5
Dr. Oetker Vitalis Porridge Himbeere (1,5 g Fett pro 100 g)	5,6
Hofer zurück zum Ursprung Porridge Basis (7,3 g Fett pro 100 g)	5,7
Dr. Oetker Vitalis Porridge Schokolade (2,9 g Fett pro 100 g)	5,8
mymuesli Porridge Lemon Poppyseed (12,4 g Fett pro 100 g)	5,8
Alnatura Nuss Müsli (12 g Fett pro 100 g)	5,9
barnhouse Cornflakes original (1 g Fett pro 100 g)	6,0
Verival Bio Sauerkirsche-Kakao Haferporridge (10 g Fett pro 100 g)	6,1



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
dm Bio Schokomüsli glutenfrei (7,8 g Fett pro 100 g)	6,2
Verival Bio Protein Himbeer-Kakao Porridge (7,7 g Fett pro 100 g)	6,3
Allos Amaranth Basis Müsli (9,3 g Fett pro 100 g)	6,4
Müller Hochgenuss Früchtemüsli (5,9 g Fett pro 100 g)	6,4
Hofer zurück zum Ursprung Beeren Müsli (5,2 g Fett pro 100 g)	6,5
Kölln Hafer-Porridge Beere (6 g Fett pro 100 g)	6,5
Hipp Frühstücks-Ringe (3,2 g Fett pro 100 g)	6,7
Knusperli Vitality Müsli Sport & Nuss (19 g Fett pro 100 g)	6,7
Alnatura Protein Müsli (17 g Fett pro 100 g)	7,0
FruchtBar Bio-Frühstücks-Herzen (3,6 g Fett pro 100 g)	7,0
Hipp Porridge Erdbeere-Himbeere (4,9 g Fett pro 100 g)	7,0
Dr. Oetker Vitalis Porridge Apfel-Zimt (1,2 g Fett pro 100 g)	7,1
dm Bio Basen in Balance Porridge (5,4 g Fett pro 100 g)	7,2
SPAR High Protein Porridge Schoko-Nuss-Kokos (13 g Fett pro 100 g)	7,2
SPAR Vital Flocken-Müsli Cranberry (11 g Fett pro 100 g)	7,3
Verival Bio Sport Müsli Erdbeer-Sauerkirsche (14 g Fett pro 100 g)	7,3
Freche Freunde Müsli Banane, Apfel & Blaubeere (5,7 g Fett pro 100 g)	7,4
Nussyy Bio Nuss-Müsli Ovenbaked + Protein (18 g Fett pro 100 g)	7,4
Alnatura Knusper Bär Müsli (8 g Fett pro 100 g)	7,5
Rapunzel Hanf Müsli (10 g Fett pro 100 g)	7,5
Bauckhof Bio Hafer-Müsli Hofmischung (14 g Fett pro 100 g)	7,6
Zagler Bio Basis Müsli (7,3 g Fett pro 100 g)	7,6
Kölln Nuss & Krokant Hafer-Müsli (13 g Fett pro 100 g)	7,7
Alnatura Knusper Hafer (5,5 g Fett pro 100 g)	7,9
Verival Bio Nuss-Frucht Urkornmüsli (8,2 g Fett pro 100 g)	7,9
Verival Bio Porridge Kakao-Banane (6,1 g Fett pro 100 g)	7,9
Bauckhof Knusper Frühstück 3-Korn (glutenfrei) (1,5 g Fett pro 100 g)	8,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker mit feiner Schokolade (8,1 g Fett pro 100 g)	8,0
Kellogg's Cornflakes (0,9 g Fett pro 100 g)	8,0
Kölln Knusper Klassik 50% weniger Zucker Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	8,0
Kellogg's Crunchy Nut Bites (4,2 g Fett pro 100 g)	8,1
Bioart demeter Hafer-Porridge Beeren (6 g Fett pro 100 g)	8,2
Allos Amaranth Nuss Müsli (18,3 g Fett pro 100 g)	8,5
dmBio Kinder Knusper Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	8,5
SPAR free from Reis-Mais-Flakes (2 g Fett pro 100 g)	8,5
Verival Bio Protein Porridge Kakao-Banane (6,7 g Fett pro 100 g)	8,5
Knusperli Bio Porridge Apfel & Zimt (6,7 g Fett pro 100 g)	8,7
mymuesli Figurfit Müsli (6,2 g Fett pro 100 g)	8,8
Alnatura Zartbitter Knusper Müsli (11 g Fett pro 100 g)	8,9
Bauckhof Knusper Frühstück Zartbitter (glutenfrei) (15 g Fett pro 100 g)	8,9
Ja! Natürlich Porridge mit Beeren (5,6 g Fett pro 100 g)	8,9
mymuesli Porridge Blueberry Cheesecake (8,9 g Fett pro 100 g)	8,9
Korngabe Hirse gepufft mit Blütenhonig gesüßt (2,9 g Fett pro 100 g)	9,0
Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Ayurveda (10,8 g Fett pro 100 g)	9,0
Verival Bio Beerenkind (14 g Fett pro 100 g)	9,0
Bauckhof glutenfreie Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	9,2
Billa Bio Schokomüsli (9 g Fett pro 100 g)	9,2
SPAR Vital Multigrain Flakes Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	9,2



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Rapunzel Mond & Sterne Müsli (8,4 g Fett pro 100 g)	9,4
Ein gutes Stück Heimat Bio Porridge Basis (7,4 g Fett pro 100 g)	9,5
mymuesli Porridge Chocolate Brownie (15,8 g Fett pro 100 g)	9,5
Hipp Knusper-Müesli (3,1 g Fett pro 100 g)	9,6
mymuesli Berry (12 g Fett pro 100 g)	9,6
Freche Freunde Frühstücks-Kringel Apfel & Erdbeere (3 g Fett pro 100 g)	9,8
dennree Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	10,0
Seitenbacher Müsli Fitness-Mischung (8 g Fett pro 100 g)	10,0
SPAR Vital Erdbeer-Knusper-Müesli (10 g Fett pro 100 g)	10,0
Verival Bio Kokos-Orange Reisporridge (5,8 g Fett pro 100 g)	10,0
Wholey Lucky Loops (3,2 g Fett pro 100 g)	10,0
mymuesli Mango Passionfruit Granola (13,1 g Fett pro 100 g)	10,1
mymuesli Porridge Banane Schoko (11,4 g Fett pro 100 g)	10,6
Nestlé Fitness Cerealien (1,8 g Fett pro 100 g)	10,8
mymuesli Beauty Granola (14,6 g Fett pro 100 g)	10,9
3Bears Overnight Oats Koko Kakao (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Allos Amaranth Crunchy Pur (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Allos Amaranth Schoko Müsli (12,5 g Fett pro 100 g)	11,0
Alnatura Dinkel Flakes (2,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Alnatura Urkorn Müsli (8 g Fett pro 100 g)	11,0
Bauckhof Beeren Müsli Hafer (glutenfrei) (5 g Fett pro 100 g)	11,0
Billa Bio Dinkelflakes (2,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Davert Porridge Cup Schokolade (15 g Fett pro 100 g)	11,0
dennree Bircher Müsli (6,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Hofer Happy Harvest Wholegrain Muesli Raisin & Nut (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Kellogg's Crunchy Nut (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Kellogg's Special K Crunchy Oat Granola Gemischte Beeren (14 g Fett pro 100 g)	11,0
S-BUDGET Vollkorn Müsli Traube-Nuss (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Schär glutenfreie Cereal Flakes Reis-Mais-Flocken (2 g Fett pro 100 g)	11,0
SPAR Vital Multigrain Flakes Rote Früchte (2,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Verival Bio Beeren Urkornmüsli (4,6 g Fett pro 100 g)	11,0
Verival Porridge Erdbeer-Chia (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Hipp Beeren Müsli (3,6 g Fett pro 100 g)	11,1
Crownfield Traube Nuss Vollkorn Müsli (10,6 g Fett pro 100 g)	11,2
Crownfield Müsli Crunchy Heidelbeere (6,8 g Fett pro 100 g)	11,3
mymuesli Pink Strawberry Cunchy (15,3 g Fett pro 100 g)	11,3
mymuesli Porridge Wildberry Chia (7,1 g Fett pro 100 g)	11,3
mymuesli Chocolate (12,4 g Fett pro 100 g)	11,5
Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Kakao Banane (5 g Fett pro 100 g)	11,6
mymuesli Porridge Himbeer Kokos Kirsch (12 g Fett pro 100 g)	11,8
mymuesli Blackberry Granola (9,1 g Fett pro 100 g)	11,9
mymuesli Strawberry Acai Granola (8,5 g Fett pro 100 g)	11,9
3Bears Bio Porridge Pinke Beere (5,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos Amaranth Beeren Müsli (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos Amaranth Crunchy Edelnuss (16 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos das ungesüßte Protein-Müsli (13 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Hafer Porridge Rote Beeren (6,3 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Maxi Müsli (9 g Fett pro 100 g)	12,0

Fortsetzung Liste B
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Alnatura Schoko Müsli (10 g Fett pro 100 g)	12,0
barnhouse Krunchy Joy Cocoa (17 g Fett pro 100 g)	12,0
dm Bio Schoko Dinkel Porridge (5,9 g Fett pro 100 g)	12,0
dm Bio Schoko Müsli 100% UTZ (9,5 g Fett pro 100 g)	12,0
familia Flakes n' Clusters Youthful Granatapfel, Beeren & Cacao (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Freche Freunde Frühstücks-Zahlen Banane & Vanille (2,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker pur (15 g Fett pro 100 g)	12,0
Kellogg's Special K Classic (1,3 g Fett pro 100 g)	12,0
Kölln 30 % weniger Zucker Schoko Hafer-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Nussyy Bio Dinkel Porridge (5,5 g Fett pro 100 g)	12,0
SPAR Granola Müsli Physalis, Kokos und Blüten (16 g Fett pro 100 g)	12,0
SPAR Natur* pur Bio Haferbrei Apfel-Zimt (5,6 g Fett pro 100 g)	12,0
Zagler Bio Nuss Müsli (13 g Fett pro 100 g)	12,0
MOMA Bircher Muesli rapberry & coconut (11 g Fett pro 100 g)	12,1
3Bears Wild Kids Porridge Kakao Banane (4,2 g Fett pro 100 g)	12,2
mymuesli Blueberry Vanilla Granola (13,5 g Fett pro 100 g)	12,4
mymuesli 40% Protein (11,2 g Fett pro 100 g)	12,5
mymuesli I Love You (12,8 g Fett pro 100 g)	12,5
mymuesli Berry White Choc (12,9 g Fett pro 100 g)	12,8
3Bears Bio Porridge Nussiger Kakao (14 g Fett pro 100 g)	13,0
3Bears Overnight Oats Edle Erdbeere (9,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos Amaranth Crunchy Beerenfrucht (10 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos das ungesüßte Beeren-Müsli (6 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnatura Kinder Früchte Müsli (4,4 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnatura Zimt Knusper Müsli (9,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof glutenfreies HaferMüsli Sport (8,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof Porridge Hot Hafer Beere (5,6 g Fett pro 100 g)	13,0
dm Bio Kinder Früchte Müsli (5 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker High Protein Müsli Joghurt & Beere (13 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker High Protein Müsli Schoko & Nuss (19 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Paula Müslispaß (11 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Knusper Himbeere (15 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger Süß Knusper Pur Müsli (15 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis weniger Süß Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	13,0
familia Flakes n' Clusters Mindful Nüsse, Samen & Kerne (16 g Fett pro 100 g)	13,0
Freche Freunde Frühstücks-Früchtchen Banane & Kirsche (1,3 g Fett pro 100 g)	13,0
Freche Freunde Kids Bobs Schoko Chips Kakao & Banane (3,5 g Fett pro 100 g)	13,0
Freche Freunde Kids Eddas Knusper Müsli Beeren-Mix (2,5 g Fett pro 100 g)	13,0
Kellogg's Special K Crunchy Oat Granola Dunkle Schokoraspeln (17 g Fett pro 100 g)	13,0
Kölln Multikorn Fleks (3,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Korngabe Dinkel gepufft mit Honig (2,3 g Fett pro 100 g)	13,0
Nussyy Bio Müsli Beeren-Müsli Ovenbaked + Protein (12 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Aprikose-Honig Porridge (5,7 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Heidelbeer-Apfel Porridge (7,3 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Kokos-Aprikose Müsli (13 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Porridge Bio Brombeer (6,1 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos Hildegards Dinkel-Müsli (4 g Fett pro 100 g)	13,1
Hipp Früchte-Müesli (3,5 g Fett pro 100 g)	13,2



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Crownfield Müsli Crunchy Zimt Nuss (15,1 g Fett pro 100 g)	13,3
mymuesli Super Choc (13,9 g Fett pro 100 g)	13,3
Hipp Baby Bircher-Müesli (3,8 g Fett pro 100 g)	13,6
mymuesli Fruity Crunch (9,4 g Fett pro 100 g)	13,6
mymuesli Blueberry (9,1 g Fett pro 100 g)	13,8
Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Hildegard Dinkel (2,7 g Fett pro 100 g)	13,8
Crownfield Granola Super Berry (15 g Fett pro 100 g)	13,9
3Bears Overnight Oats Bananen Split (9,4 g Fett pro 100 g)	14,0
Alnatura Bircher Müsli (6,7 g Fett pro 100 g)	14,0
barnhouse Krunchy Hafer (15 g Fett pro 100 g)	14,0
Bauckhof Bio Dinkel Müzli Beerenart (1,6 g Fett pro 100 g)	14,0
dennree Hafer Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	14,0
dm Bio Bircher Müsli (6,8 g Fett pro 100 g)	14,0
dmBio Dinkel Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	14,0
dmBio Hafer Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis Joghurt Müsli (12 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis weniger süß Knusper Schoko Müsli (15 g Fett pro 100 g)	14,0
Knusperli Vitality Müsli Beerenfrucht (7,4 g Fett pro 100 g)	14,0
Manner Knusper Müsli (16 g Fett pro 100 g)	14,0
Müller Hochgenuss Knuspermüsli weniger süß (14 g Fett pro 100 g)	14,0
mymuesli Salted Caramel Brownie (16 g Fett pro 100 g)	14,0
mymuesli Strawberry Cheesecake (14,2 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Erdnuss (14 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Crispies Hafer (5,1 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Dinkel-Granola (13 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Hafer-Granola (16 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Urkorn-Knuspermüsli Amaranth-Mandel (14 g Fett pro 100 g)	14,0
Verival Bio Mohn-Zwetschke Porridge (8,5 g Fett pro 100 g)	14,0
Verival Porridge Bio Mango-Physalis (6 g Fett pro 100 g)	14,0
mymuesli Raspberry Dark Choc (14,9 g Fett pro 100 g)	14,2
mymuesli Wildberry Yoghurt (11,1 g Fett pro 100 g)	14,2
3Bears Wild Kids Porridge Frucht Feierei (5,1 g Fett pro 100 g)	14,3
mymuesli Raspberry Pomegranate Crunchy (14,4 g Fett pro 100 g)	14,4
dm Bio Früchte Porridge (7,4 g Fett pro 100 g)	14,5
mymuesli Choco Brownie (14,7 g Fett pro 100 g)	14,5
mymuesli Chocolate Glutenfree (13,1 g Fett pro 100 g)	14,7
Rapunzel Sportler Brei (4,8 g Fett pro 100 g)	14,9
3Bears Overnight Oats Goldene Mango (10 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnatura Kakao Knusper Reis (3 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnatura Zimt Flakes (1 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnavit Bio Glutenfrei Beeren Knusper Müsli (16 g Fett pro 100 g)	15,0
barnhouse Krunchy Waldbeere (15 g Fett pro 100 g)	15,0
dennree Dinkel Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	15,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli Feinherb (16 g Fett pro 100 g)	15,0
Ein gutes Stück Heimat Bio Porridge Früchte (5,7 g Fett pro 100 g)	15,0
Freche Freunde Kids Alfreds Zimt Pops mit Apfel (2,4 g Fett pro 100 g)	15,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Schoko (12 g Fett pro 100 g)	15,0
Hofer zurück zum Ursprung Porridge Früchte (5,9 g Fett pro 100 g)	15,0

Fortsetzung Liste B
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Kölln Hafer-Porridge Früchte (5,5 g Fett pro 100 g)	15,0
Kölln Hafer-Porridge Schoko (12 g Fett pro 100 g)	15,0
Kölln Knusprige Haferkissen Klassik (5,7 g Fett pro 100 g)	15,0
S-BUDGET Knuspermüsli Schoko (15 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Bircher-Müsli (5,7 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Crispies Schoko (3,2 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Knuspermüsli Kokos-Quinoa (19 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Urkorn-Knuspermüsli Apfel-Nuss (11 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Zimt-Minis (6,4 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Aprikose-Erdbeer Dinkelporridge (4,1 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Cranberry Kirsch Müsli (7,5 g Fett pro 100 g)	15,0
Wholey Chillo Pillows (4,9 g Fett pro 100 g)	15,0
Wholey Cinna Rollies (4 g Fett pro 100 g)	15,0
Zagler Bio Apfel Honigmüsli (9,7 g Fett pro 100 g)	15,0
Rosengarten Beeren Müsli (4,9 g Fett pro 100 g)	15,1
mymuesli Blueberry Lemoncake (13,9 g Fett pro 100 g)	15,2
Ja! Natürlich Beerenmüsli (3,9 g Fett pro 100 g)	15,4
mymuesli Honey & Nuts (15,3 g Fett pro 100 g)	15,5
Rosengarten Mandel-Himbeer Müsli (8,6 g Fett pro 100 g)	15,8
SchapfenMühle Dinkel Porridge Natur (8,9 g Fett pro 100 g)	15,8
mymuesli Apple Crumble (8,4 g Fett pro 100 g)	15,9
mymuesli Schoko Banane (13,3 g Fett pro 100 g)	15,9
3Bears Porridge Fruchtige Kokosnuss (11 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Dinkel Hafer Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Kokos Hafer Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnavit Bio Glutenfrei Klassik Knusper Müsli (17 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Bio Hafer-Müzli Früchtetraum (5,6 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof glutenfreie Haferpops (6,6 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Müzli Früchteart Dinkel ungesüßt (2,5 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Bio Hafer-Crunchy-Müsli (12 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Bio Knusper-Beerenmüsli (12 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Immer gut Nuss Knuspermüsli (17 g Fett pro 100 g)	16,0
dmBio Beeren Crunchy (14 g Fett pro 100 g)	16,0
Schär glutenfreies Schokomüsli (14 g Fett pro 100 g)	16,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Schoko-Kürbiskern (14 g Fett pro 100 g)	16,0
Zagler Bio Hilde-Dinkel Honigflocken (6 g Fett pro 100 g)	16,0
dennree Zimtkissen (6,3 g Fett pro 100 g)	16,5
mymuesli Bircher (11,4 g Fett pro 100 g)	16,5
Gittis Vollwert Frühstück Früchte (8,2 g Fett pro 100 g)	16,7
Crownfield Bio Organic Knuspermüsli Schoko (16,5 g Fett pro 100 g)	16,9
3Bears Overnight Oats Typ Eiskaffee (5,8 g Fett pro 100 g)	17,0
Allos Amaranth Crunchy Schokolade (12 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnatura Hafer Crunchy Waldbeere (18 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnatura Hafer Porridge Früchte (5 g Fett pro 100 g)	17,0
barnhouse Krunchy Erdbeere (17 g Fett pro 100 g)	17,0
barnhouse Krunchy Hafer-Himbeere (16 g Fett pro 100 g)	17,0
Clever Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	17,0
Crownfield Choco Rice (2,5 g Fett pro 100 g)	17,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Gittis Vollwert Frühstück Nuss Honig (11,8 g Fett pro 100 g)	17,0
Kellogg's Choco Krispies (1,9 g Fett pro 100 g)	17,0
Kölln Knusprige Haferfleks Klassik (5,4 g Fett pro 100 g)	17,0
Kölln Rainbow Love Hafer-Müsli (7,3 g Fett pro 100 g)	17,0
Kölln Zartes Bircher Fruchtiges Hafer-Müsli (6,3 g Fett pro 100 g)	17,0
SPAR free from Hafer Früchte Muesli (5,1 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Beeren Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Dinkel Crunchy Müsli (15 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Hafer Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	17,0
Weetabix Minis Chococrisp (5,1 g Fett pro 100 g)	17,0
Crownfield Bio Organic Vollkorn Müsli Früchte (7,7 g Fett pro 100 g)	17,5
Crownfield Schoko Hafer Müsli (11,8 g Fett pro 100 g)	17,5
Crownfield Bio Organic Vollkorn Müsli Bircher (6,5 g Fett pro 100 g)	17,6
Crownfield Knusper Schoko & Nuss Müsli (17,7 g Fett pro 100 g)	17,6
Nestlé Multi Cheerios (4,8 g Fett pro 100 g)	17,7
Crownfield Bio Organic Knusper Müsli Früchte (14,1 g Fett pro 100 g)	17,8
Ja! Natürlich Basis Granola Knuspermüsli (9,8 g Fett pro 100 g)	17,8
mymuesli Choco Strawberry Coco (15,7 g Fett pro 100 g)	17,8
Allos Birchermüsli mit Amaranth (7,8 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnatura Beeren Müsli (6,5 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnatura Dinkel Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Dinkel-Nuss (19 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Schoko (17 g Fett pro 100 g)	18,0
BILLA Immer Gut Honig Frucht Porridge (4,7 g Fett pro 100 g)	18,0
Davert Porridge Cup Früchte (6,4 g Fett pro 100 g)	18,0
dm Bio Beeren Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Schoko Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli Triple Choc (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli with Nuts and Honey (20 g Fett pro 100 g)	18,0
Ja! Natürlich Porridge mit Früchten (5,1 g Fett pro 100 g)	18,0
Kölln Knusper Klassik Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Müller Bio Primo Crunchy Hafer Natur (17 g Fett pro 100 g)	18,0
Ovomaltine Crisp Müsli (9,3 g Fett pro 100 g)	18,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Rote Beeren (7,6 g Fett pro 100 g)	18,0
Verival Bio Kakao-Sauerkirsche Granola (18 g Fett pro 100 g)	18,0
Verival Bio Schokomax (16 g Fett pro 100 g)	18,0
Wholey Crunchy Granola Original (12 g Fett pro 100 g)	18,0
Zagler Bio Ingwer-Zimt Honigmüsli (10 g Fett pro 100 g)	18,0
mymuesli Berry Glutenfree (3,3 g Fett pro 100 g)	18,1
Clever Früchte Müsli (5 g Fett pro 100 g)	18,4
HEYHO Apfel Stroodle Bio Hafer-Granola mit Apfelchips (19,5 g Fett pro 100 g)	18,5
3Bears Porridge Feiner Kakao (7,7 g Fett pro 100 g)	19,0
barnhouse Krunchy Schoko-Nuss (20 g Fett pro 100 g)	19,0
Bauckhof glutenfreie Choco Balls (3,4 g Fett pro 100 g)	19,0
BILLA Immer Gut Rote-Früchte-Porridge (6,3 g Fett pro 100 g)	19,0
Crownfield Knusper Klassik Hafer-Müsli (14,7 g Fett pro 100 g)	19,0
Dr. Oetker Knuspermüsli Flakes + Mandeln (13 g Fett pro 100 g)	19,0
Hofer Happy Harvest Wholegrain Muesli Multifruit (5,6 g Fett pro 100 g)	19,0



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
Kölln Knusper Honig-Nuss Hafer-Müsli (18 g Fett pro 100 g)	19,0
Müller Bio Primo Crunchy Erdbeer mit Erdbeerstückchen (17 g Fett pro 100 g)	19,0
mymuesli Porridge Apple Cinnamon Crisp (11,9 g Fett pro 100 g)	19,0
Seitenbacher Bergsteiger Müsli (14 g Fett pro 100 g)	19,0
SPAR Choco Flakes (2,8 g Fett pro 100 g)	19,0
Verival Bio Apfel-Zimt Granola (19 g Fett pro 100 g)	19,0
Verival Bio Bircher Urkornmüsli (7,6 g Fett pro 100 g)	19,0
Wholey Crunchy Granola Cherry Coconut (16 g Fett pro 100 g)	19,0
Wholey Crunchy Granola Chocolate Sea Salt (11 g Fett pro 100 g)	19,0
Gittis Vollwert Frühstück Banane (8,2 g Fett pro 100 g)	19,2
Crownfield Multi-Frucht Vollkorn Müsli (5,6 g Fett pro 100 g)	19,4
Ja! Natürlich Cranberry Granola Knuspermüsli (9,4 g Fett pro 100 g)	19,5
3Bears Bio Porridge Kerniges Bircher (8,1 g Fett pro 100 g)	19,7
Gittis Vollwert Frühstück Apfel-Himbeer (4,8 g Fett pro 100 g)	19,9
Nestlé Cluster Mandel (7,3 g Fett pro 100 g)	19,9
3Bears Porridge Mohnige Banane (6,9 g Fett pro 100 g)	20,0
3Bears Porridge Zimtiger Apfel (6,1 g Fett pro 100 g)	20,0
Dr. Oetker Knusper Müsli Schoko feinherb (20 g Fett pro 100 g)	20,0
Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Schoko-Banane (16 g Fett pro 100 g)	20,0
Gittis Bircher Müsli (6 g Fett pro 100 g)	20,0
Gittis Sport Müsli (5,5 g Fett pro 100 g)	20,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Früchte (8,7 g Fett pro 100 g)	20,0
Kölln Crunchy Peanut Choc Hafer-Müsli (18 g Fett pro 100 g)	20,0
Kölln Knusprige Haferkissen Zimt (6 g Fett pro 100 g)	20,0
Müller Bio Primo Beerenmüsli mit Rosinen (3,9 g Fett pro 100 g)	20,0
Nussy Bio Dinkel Birchermüsli (2,2 g Fett pro 100 g)	20,0
S-BUDGET Vollkorn Müsli Früchte (5,2 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Bircher Müsli (12 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Natur*pur Bio-Haferbrei Früchte (4,8 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Natur*pur Bio-Müsli Früchte-Mandel (10 g Fett pro 100 g)	20,0
Verival Bio Schoko Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	20,0

Liste C – Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzuckergehalt** liegt **über 20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **möglicherweise über 20 g/100 g**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Rosengarten Früchte Müsli (2,4 g Fett pro 100 g)	20,3
barnhouse Knuspy Kids (1,4 g Fett pro 100 g)	20,6
Hammermühle Cornflakes Schoko (glutenfrei) (15,2 g Fett pro 100 g)	20,6
3Bears Porridge Exotische Früchte (4,7 g Fett pro 100 g)	21,0
Alnatura Schoko Hafer Crunchy (14 g Fett pro 100 g)	21,0
Billa Bio Dinkel Crunchy Müsli (7,8 g Fett pro 100 g)	21,0
BILLA Dinkelflakes Karamell (2 g Fett pro 100 g)	21,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli (16 g Fett pro 100 g)	21,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	21,0
Gittis Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	21,0
Hofer Happy Harvest Choco Rice (3,7 g Fett pro 100 g)	21,0
Kellogg's Extra Barista (21 g Fett pro 100 g)	21,0
Kellogg's Extra Choco & Nuts (25 g Fett pro 100 g)	21,0
Kölln Knusper Schoko & Keks Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	21,0
Schär glutenfreie Choco Balls Milly Magic (2,5 g Fett pro 100 g)	21,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Mandel-Honig (22 g Fett pro 100 g)	21,0
Verival Bio Heidelbeer-Apfel Crunchy (9,3 g Fett pro 100 g)	21,0
Zagler Bio Fred&Wilma Müsli (48 g Fett pro 100 g)	21,0
Werz Buchweizen Crunchy (9,8 g Fett pro 100 g)	21,1
BILLA Knuspermüsli Schoko (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Clever Choco Chips (3,5 g Fett pro 100 g)	22,0
dennree Schoko Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	22,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Duo (15 g Fett pro 100 g)	22,0
govinda Chufli Basic Erdmandel Porridge (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's Extra Red Berries (21 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's honey bsss loops (4,4 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Knusper Schoko & Keks Kakao Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Knusper Schoko-Krokant Hafer-Müsli (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Ohne Zuckerzusatz Früchte Hafer-Müsli (6 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Schoko Hafer-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	22,0
SPAR Knuspermüsli Schoko-Nuss (24 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Bircher Porridge (8 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Honig Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	22,0
3Bears Porridge Dreierlei Beere (4,9 g Fett pro 100 g)	22,1
Nestlé Nesquik Duo (6,6 g Fett pro 100 g)	22,3
Nestlé Cookie Crisp (5,3 g Fett pro 100 g)	22,4
Nestlé Cookie Crisp MAXI (5,3 g Fett pro 100 g)	22,4
Nestlé Nesquik Banana Crush (13,5 g Fett pro 100 g)	22,4
Nestlé Nesquik Classic (2,8 g Fett pro 100 g)	22,4
Nestlé Nesquik Intense Choco Waves (4,8 g Fett pro 100 g)	22,4



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Nestlé Nesquik Maxi-Pack (2,8 g Fett pro 100 g)	22,4
Gittis Vollwert Frühstück Apfel Zimt (6,5 g Fett pro 100 g)	22,5
Rosengarten Waldbeeren-Früchte Müsli (3,6 g Fett pro 100 g)	22,9
Alnatura Dinkel Gepufft (3 g Fett pro 100 g)	23,0
BILLA Immer Gut Schoko Beeren Knuspermüsli (17 g Fett pro 100 g)	23,0
Clever Mini Zimtos (13 g Fett pro 100 g)	23,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Double Chocolate (21 g Fett pro 100 g)	23,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko + Keks (16 g Fett pro 100 g)	23,0
Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Nuss-Nougat (20 g Fett pro 100 g)	23,0
Knusperli Knuspermüsli Heidelbeer & Joghurt (12 g Fett pro 100 g)	23,0
Knusperli Knuspermüsli Himbeer & Joghurt (12 g Fett pro 100 g)	23,0
Kölln Crunchy Choc Choc Choc Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	23,0
SPAR Knuspermüsli Nuss (20 g Fett pro 100 g)	23,0
SPAR Natur*pur Bio-Knusper-Müsli Schokolade (11 g Fett pro 100 g)	23,0
Gittis Früchte Müsli (5,4 g Fett pro 100 g)	23,5
Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Früchte (4,5 g Fett pro 100 g)	23,6
Crownfield Knusper Multi Frucht Hafer-Müsli (15,3 g Fett pro 100 g)	23,7
Crownfield Choco Shells (2,1 g Fett pro 100 g)	23,9
Crownfield Früchte Hafer Müsli (4,1 g Fett pro 100 g)	24,0
dennree Dinkel-Honig Poppies (2 g Fett pro 100 g)	24,0
dennree Honigkugeln (1,3 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko (14 g Fett pro 100 g)	24,0
Kölln Knusper Beere & Schoko Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	24,0
Müller Bio Primo Dinkel Honeys mit 30% Honig (2,1 g Fett pro 100 g)	24,0
Nestelberger Bio Crunchy Apfel-Zimt (15 g Fett pro 100 g)	24,0
SPAR free from Mini-Nougatkissen (12 g Fett pro 100 g)	24,0
SPAR free from Schoko-Müsli (16 g Fett pro 100 g)	24,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Cranberry-Kokos (15 g Fett pro 100 g)	24,0
Verival Bio Dinkelbips (2,9 g Fett pro 100 g)	24,0
Verival Bio Weizenbips (2,5 g Fett pro 100 g)	24,0
Verival Crunchy Mix Bio Frucht (20 g Fett pro 100 g)	24,0
Zagler Bio Crunchy Love (19 g Fett pro 100 g)	24,0
Zagler Bio Dinkel Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	24,0
Zagler Bio Hafer Crunchy (20 g Fett pro 100 g)	24,0
Nestlé Cookie Crisp Chokella Toasts (9 g Fett pro 100 g)	24,3
Crownfield Premium Müsli Früchte & Nüsse (12,3 g Fett pro 100 g)	24,6
Nestlé Cini Minis Apple Crush (14,7 g Fett pro 100 g)	24,7
Nestlé Kit Kat Cerealien (10,9 g Fett pro 100 g)	24,7
Nestlé Lion Wild Crush (15,5 g Fett pro 100 g)	24,7
Nestlé Cini Minis Churros (4,9 g Fett pro 100 g)	24,8
Nestlé LION Triple Crunchy (10,2 g Fett pro 100 g)	24,8
Nestlé Cini Minis (9,4 g Fett pro 100 g)	24,9
Nestlé Cini Minis Maxi-Pack (9,4 g Fett pro 100 g)	24,9
Alnatura Früchte Müsli (3 g Fett pro 100 g)	25,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Honeys (14 g Fett pro 100 g)	25,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli Almond - Brazil Nut (12 g Fett pro 100 g)	25,0
Kellogg's Froot Loops (2,5 g Fett pro 100 g)	25,0
Kellogg's Tresor Milk Choco (15 g Fett pro 100 g)	25,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Kellogg's Unicorn Froot Loops (0,8 g Fett pro 100 g)	25,0
Knusperli Knuspermüsli Erdbeer & Weiße Schoko (15 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Lion Cereals Karamell & Schoko (7,7 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Lion Maxi-Pack (7,7 g Fett pro 100 g)	25,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Natur (8,3 g Fett pro 100 g)	25,0
SPAR Knusper Müsli Kokos-weiße Schokolade (19 g Fett pro 100 g)	25,0
SPAR Knuspermüsli Multifrucht (13 g Fett pro 100 g)	25,0
SPAR Natur*pur Bio-Müsli Früchte (2,6 g Fett pro 100 g)	25,0
Crownfield Tiger Crunch (3,9 g Fett pro 100 g)	25,9
dennree Frucht Müsli (3,3 g Fett pro 100 g)	26,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Multi Frucht (16 g Fett pro 100 g)	26,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli Fruit-Mix (13 g Fett pro 100 g)	26,0
Kellogg's Tresor Choco Nut Flavour (15 g Fett pro 100 g)	26,0
Kellogg's Tresor Choco Roulette (15 g Fett pro 100 g)	26,0
Kellogg's Tresor Dark Choco (14 g Fett pro 100 g)	26,0
Schär glutenfreies Früchtemüsli (5,9 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR Knuspermüsli weiße Schokolade-Himbeere (16 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR Natur*pur Bio-Dinkelpops (2 g Fett pro 100 g)	26,0
Zagler Bio Heidelbeer Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR Honey Pops (3,3 g Fett pro 100 g)	26,4
BILLA Früchtemüsli ohne Zuckerzusatz (5,2 g Fett pro 100 g)	27,0
Clever Leo Crisps (3,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Clever Nougat Bits (22 g Fett pro 100 g)	27,0
Hofer Happy Harvest Lucky Crisp (3,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Kellogg's Extra Fruit & Nut (22 g Fett pro 100 g)	27,0
Kellogg's honey bsss pops (1,1 g Fett pro 100 g)	27,0
Knusperli Knuspermüsli Schoko & Banane (14 g Fett pro 100 g)	27,0
Knusperli Müsli Schoko & Kirsch (15 g Fett pro 100 g)	27,0
Oreo O's (2,7 g Fett pro 100 g)	27,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Waldbeere (7,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Hofer Bio Natura Bio Dinkelpops (1,9 g Fett pro 100 g)	28,0
Hofer Happy Harvest Knusper Müsli Schoko (15 g Fett pro 100 g)	28,0
Zagler Bio Schoko Crunchy (26 g Fett pro 100 g)	28,0
Crownfield Nougat Bits (15,4 g Fett pro 100 g)	28,5
dennree Schokobären (2 g Fett pro 100 g)	29,0
dennree Schokokissen (16 g Fett pro 100 g)	29,0
dennree Schokokugeln (2 g Fett pro 100 g)	29,0
Dr. Oetker Vitalis Früchte Müsli (2,6 g Fett pro 100 g)	29,0
govinda Chuffli Yoga Erdmandel Porridge (14 g Fett pro 100 g)	29,0
Hofer Happy Harvest Nougat Bits (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Apfel-Zimt (7,3 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR Knuspermüsli Triple Chocolate (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR Nougat Bites (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Erdbeer-Himbeer (14 g Fett pro 100 g)	30,0
Baukhof Knusper Frühstück Früchte (glutenfrei) (6 g Fett pro 100 g)	31,0
dennree Sonnenfrucht Müsli (2,6 g Fett pro 100 g)	31,0
govinda Erdmandel Frühstücksbowl (17 g Fett pro 100 g)	31,0
Zagler Bio Crunchy Schoko Banane (26 g Fett pro 100 g)	31,0

Fortsetzung Liste C

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
Clever Honey Wheats (1,9 g Fett pro 100 g)	32,0
dm Bio Früchte Müsli (4,2 g Fett pro 100 g)	32,0
Crownfield Golden Puffs (1,9 g Fett pro 100 g)	32,9
Clever Snow Flakes (0,8 g Fett pro 100 g)	33,0
Kellogg's Smacks (1,6 g Fett pro 100 g)	34,0
SPAR PREMIUM Schoko-Kissen (14 g Fett pro 100 g)	34,0
Kellogg's Frosties (0,6 g Fett pro 100 g)	37,0

Liste D – Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt möglicherweise **über 20 g/100 g**.
- » Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt möglicherweise **über 20 g/100 g**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Knusperli Knuspermüsli Pur 0% Zuckerzusatz (10 g Fett pro 100 g)	1,7
Knusperli Knuspermüsli Schoko 0% Zuckerzusatz (13 g Fett pro 100 g)	1,8
Knusperli Knuspermüsli Nuss 0% Zuckerzusatz (14 g Fett pro 100 g)	2,2
Knusperli Knuspermüsli Waldbeer 0% Zuckerzusatz (9,3 g Fett pro 100 g)	2,3
Knusperli Knuspermüsli Erdbeer & Kokos 0% Zuckerzusatz (12 g Fett pro 100 g)	2,6
Boom Box Oatmeal Hazelnut & Chocolate (8,8 g Fett pro 100 g)	3,1
Boom Box Oatmeal Raspberry & Vanilla Flavour (5,1 g Fett pro 100 g)	3,1
Boom Box Oatmeal Chocolate, Banana & Hazelnut (7 g Fett pro 100 g)	3,3
Boom Box Granola Chocolate & Almonds (19 g Fett pro 100 g)	3,5
Boom Box Oatmeal Coconut & Chocolate (14 g Fett pro 100 g)	3,9
Boom Box Granola Nuts (17 g Fett pro 100 g)	4,2
Boom Box Granola Coconut & Almond (21 g Fett pro 100 g)	9,3
Boom Box Granola Double Chocolate Flavour (21 g Fett pro 100 g)	9,5

Liste E – Zu hoher Fettgehalt pro 100 g

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei max. **20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **über 20 g/100 g**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
barnhouse Krunchy Low Sugar CrazyNuts (21 g Fett pro 100 g)	3,5
mymuesli 20% Protein Cashew Strawberry (20,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Verival Bio Grainfree Granola Saaten (49 g Fett pro 100 g)	7,3
dmBio Kerne & Saaten Granola (36 g Fett pro 100 g)	8,9
mymuesli Nuttbutter Granfree Granola (41,5 g Fett pro 100 g)	9,3
Zagler Bio Wilde Hilde Dinkelhonigmüsli (22 g Fett pro 100 g)	9,5
Zagler Bio Kürbiskern Honigmüsli (29 g Fett pro 100 g)	9,6
Zagler Bio Hanf Honigmüsli (21 g Fett pro 100 g)	9,8
dmBio Kokos Mandel Granola (23 g Fett pro 100 g)	9,9
Verival Bio Low Carb Granola Himbeer-Mandel (37 g Fett pro 100 g)	10,0
mymuesli Paleo Coconut Nutcrunchy (54,3 g Fett pro 100 g)	10,3
mymuesli 20% Protein Choco Crunch (25,2 g Fett pro 100 g)	11,0
Stark Bio Protein Müsli Himbeer - Schoko-Granola (21 g Fett pro 100 g)	11,0
Stark Bio Protein Müsli Mandel Cashew Schokocrunch (23 g Fett pro 100 g)	11,0
Crownfield Granola Super Nutty (21,7 g Fett pro 100 g)	11,9
barnhouse Krunchy Joy Nuss (22 g Fett pro 100 g)	12,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Nüsse (21 g Fett pro 100 g)	13,0
HEYHO! Granola Frühsport Freunde (21,8 g Fett pro 100 g)	13,1
HEYHO! Peanut Bio Hafer-Granola mit Erdnüssen (21 g Fett pro 100 g)	13,6
HEYHO! Saltcity Original Bio Hafer-Granola mit Nüssen (21,2 g Fett pro 100 g)	14,0
Zagler Bio Erdmandel Honigmüsli (23 g Fett pro 100 g)	14,0
Zagler Bio Honig Müsli (25 g Fett pro 100 g)	14,0
Alnatura Nuss Hafer Crunchy (22 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Grainfree Müsli Mandel-Feige (45 g Fett pro 100 g)	15,0
mymuesli Chocolate Hazelnut Almond Granola (32,2 g Fett pro 100 g)	15,8
Minöttly Nussmus Crunchy Haselnuss (25 g Fett pro 100 g)	17,6
Minöttly Nussmus Crunchy Mandel (21,8 g Fett pro 100 g)	17,9
Alnavit Bio Glutenfrei Nuss Crunchy (25 g Fett pro 100 g)	18,0
dennree Erdbeer Crunchy (21 g Fett pro 100 g)	18,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Nussmischung (23 g Fett pro 100 g)	18,0
Dr. Oetker Knusper Plus Honig-Mandel (21 g Fett pro 100 g)	19,0
Kellogg's Extra Classic (22 g Fett pro 100 g)	19,0
Minöttly Nussmus Crunchy Kokos (25,6 g Fett pro 100 g)	19,2