

SIPCAN Milchalternativen-Check



Pflanzendrinks & Produkte zum Löffeln nach Zuckergehalt sortiert

Am österreichischen Markt gibt es ein großes Angebot an verschiedenen pflanzlichen Alternativen zu Milchprodukten, die unterschiedliche Mengen an Zucker enthalten. Der Milchalternativen-Check vom unabhängigen, vorsorgemedizinischen Institut **SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben** soll daher im Hinblick darauf eine einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Auswahl bieten.

Bundesweit wurden im Einzelhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit der Lebensmittelindustrie Daten zu über 400 pflanzlichen Milchalternativen 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 Produkt Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthält. Weitere Angaben, wie über den Fruchtanteil oder ob ein Produkt biologisch oder koffeinhaltig ist, finden Sie - sofern auf der jeweiligen Verpackung ersichtlich - in der Onlinesuche auf www.sipcan.at.

Der SIPCAN Milchalternativen-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 **Zuckergehalt^c** liegt bei **max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe^d und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt^e** liegt bei **max. 4,2 %**.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen auch folgende Aspekte zu beachten:

Weitere Inhaltsstoffe: z.B. Koffein^f oder bestimmte Farbstoffe (z.B. Azofarbstoffe) sollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, nicht enthalten sein. (Weiterführende Informationen zu Farbstoffen etc. finden Sie z.B. unter: www.ages.at oder www.zusatzstoffe-online.de)

Zuckerquelle: Natürlich enthaltener Zucker ist gegenüber zugesetztem Zucker zu bevorzugen. Da man in der Nährwertabelle nicht erkennen kann, ob der enthaltene Zucker aus Früchten stammt, im Rahmen enzymatischer Reaktionen bei der Herstellung entstanden ist 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.

» Gliederung der Recherche:

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

Orientierungskriterien erfüllt

Liste A – (Alle Orientierungskriterien erfüllt)

Orientierungskriterien nicht erfüllt

Liste B – (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. 100 ml)

Liste C – (Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten)

Liste D – (Zu hoher Fettgehalt pro 100 g bzw. 100 ml)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzucker- gehalt von max. 6,7 g/100 ml	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraus- tauschstoffe	Gesamtfett- gehalt von max. 4,2 %
erfüllt	Liste A	JA	JA	JA
nicht erfüllt	Liste B	NEIN	JA	JA/NEIN
	Liste C	JA/NEIN	NEIN	JA/NEIN
	Liste D	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.

Anmerkung: Da bei der aktuellen Recherche kein Produkt Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthielt, gibt es im vorliegenden Dokument keine Liste C.

» Erläuterungen:

- ^a Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien – Zuckergehalt von max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker); Gesamtfettgehalt von max. 4,2 %; keine Süßstoffe – decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorie „ZUCKERARM“ bzw. "ZUCKERFREI" sowie „FETTARM“ bzw. „FETTFREI/OHNE FETT“.
- ^b Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer Expert*innengruppe festgelegt (siehe www.sipcan.at). Der Praxisleitfaden für Getränke ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- ^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 weiteren Festlegung, dass über pflanzliche Milchalternativen maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g Zucker. Auf die Empfehlung bei Milchprodukten umgelegt, gehen wir von einem täglichen Verzehr von 2 Portionen à durchschnittlich 250 g bzw. 250 ml aus. Dadurch ergibt sich ein Wert von 6 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 12 % liegt der Orientierungswert bei 6,7 g Gesamtzucker pro 100 g bzw. 100 ml (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-Höchstmenge 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 dem Zuckergehalt liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 g bzw. 100 ml. Hierfür orientiert sich der Grenzwert am SIPCAN Milchprodukte-Check, um eine Vergleichbarkeit herzustellen. Auf Basis ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen wird aber ausdrücklich dazu geraten sich an Produkten mit möglichst niedrigem Fettgehalt zu orientieren.
- ^f Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie z.B. Kaffee/Kaffee-Pflanzendrink-Getränken (eine Tasse enthält ca. 80 mg Koffein) zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen. Mit steigender Dosis (ab einer Aufnahme von ca. 100 mg Koffein) können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.^{7, 8, 9}

» Hinweise:

Bei der vorliegenden Recherche handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: November 2022). 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 Milchalternativen-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.
- ⁷ Owens JA et al. (2014): Effect of energy drink and caffeinated beverage consumption on sleep, mood, and performance in children and adolescents. Nutr Rev, 72 Suppl 1:65-71.
- ⁸ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, (339):b5268.
- ⁹ Temple JL (2009): Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry, Neuroscience and biobehavioral reviews, (33):793-806

Liste A – Alle Orientierungskriterien erfüllt

Orientierungskriterien*:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fett**gehalt liegt bei **max. 4,2 %**.

* 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 ml)
Allos Erbsendrink Klimaheld*in (2,3 g Fett pro 100 g)	0,0
Allos Kokosdrink 0% Zucker (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Allos Mandeldrink ungesüßt (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Allos Soja Barista Drink (1,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Not Milk 1,8% Fett (1,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Not Milk 3,5% Fett (3,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Ohne Zucker (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker (1,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Mandel ohne Zucker (1,1 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Sojadrink ohne Zucker (1,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Soya Natur Ungesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Soya Skyr Style Natur ungesüßt (3,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Frenkenberger Trinkhanf Natur (3,2 g Fett pro 100 g)	0,0
hemi Hanfsamendrink Zuckerfrei (2,1 g Fett pro 100 g)	0,0
Isola Bio Mandel-Getränk ungesüßt (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Bio Soja Natur (2,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Bio-Drink Soja (1,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Bio-Mandeldrink zuckerfrei (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Erbsen Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Haferdrink 0% Zucker (0,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Kokos Drink Protein (2,9 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Kokosdrink Barista (2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Mandel Drink 0% Sugar (1,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Mandel Drink Barista (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Mandel Natur (3,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Protein Mandel Drink (3 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Reisdink 0% Zucker (0,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Sojadrink Protein (1,7 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Haferdrink Zero (0,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Mandeldrink Ungesüßt (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Cashewdrink Ohne Zucker (2,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Haferdrink Ohne Zucker (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Haferdrink Touch of Chai (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Mandeldrink Ohne Zucker (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Soja Ohne Zucker (2,3 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Sojadrink Ohne Zucker (2,1 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Soya Coconut No Sugars (3 g Fett pro 100 g)	0,0
share Bio Mandeldrink (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Sojade So Soja! Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,0
vly Erbsendrink Ungesüßt (1,7 g Fett pro 100 g)	0,0
The Bridge Paranuss (Brazil Nut) Drink (2,6 g Fett pro 100 g)	0,1
BIO natura Mandeldrink (1,4 g Fett pro 100 g)	0,2
Ja! Natürlich Mandeldrink Ungesüßt (2,7 g Fett pro 100 g)	0,3
Alnatura Cashew Drink Ungesüßt (3,2 g Fett pro 100 g)	0,4
BIO PRIMO Sojadrink Natur (2 g Fett pro 100 g)	0,4
Dennree Mandel Natur (3,1 g Fett pro 100 g)	0,4
Dennree Mandeldrink (1,4 g Fett pro 100 g)	0,4
Dennree Soja Natur (2,5 g Fett pro 100 g)	0,4
Dennree Sojadrink (2 g Fett pro 100 g)	0,4
dmBio Cashewdrink Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,4
dmBio Mandeldrink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	0,4
Ja! Natürlich Mandel Pur (3,1 g Fett pro 100 g)	0,4
milfina Sojagurt Natur ungesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	0,4
MyLove-MyLife Mandeldrink (2,7 g Fett pro 100 g)	0,4
Allos Sojadrink ungesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Haselnuss Drink Natur Ungesüßt (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Joghurt Mandel Natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Joghurt Soja Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Mandel Drink Ungesüßt (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
BIO natura Mandelcreme (3,1 g Fett pro 100 g)	0,5
Joya Haferdrink voll frisch (3,5 g Fett pro 100 g)	0,5
MyLove-MyLife Mandel Natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Olympus Carpos Pistazien Drink ungesüßt (1,7 g Fett pro 100 g)	0,5
SPAR Natur*pur Bio-Mandel natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Soyka frischer BIO Soja Jog*rt natur (1,9 g Fett pro 100 g)	0,6
BIO PRIMO Kokosdrink Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	0,7
coco coconut milk for baristas (2,9 g Fett pro 100 g)	0,7
dmBio Sojadrink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
Joya Sojadrink Barista (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
SPAR Sojadrink Barista (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
VEMONDO Bio Soya (2,2 g Fett pro 100 g)	0,7
Alnatura Soja Drink Ungesüßt (2,1 g Fett pro 100 g)	0,8
Hofgut Storzeln Sojadrink (2,4 g Fett pro 100 g)	0,8
Ja! Natürlich Sojadrink Pur (2,7 g Fett pro 100 g)	0,9
The Bridge Soya Drink natural (2,8 g Fett pro 100 g)	1,0
Harvest Moon Bio Milk Alternative Original (2,1 g Fett pro 100 g)	1,1
Alnatura Kokos Drink Ungesüßt (0,4 g Fett pro 100 g)	1,3
dmBio Kokosdrink Natur (0,4 g Fett pro 100 g)	1,3
Alnatura Barista Erbsendrink (2,4 g Fett pro 100 g)	1,4
dmBio Barista Erbsendrink (2,4 g Fett pro 100 g)	1,4
Harvest Moon Bio Milk Alternative Classic 2,1% Fett (2,1 g Fett pro 100 g)	1,4
Harvest Moon Bio Milk Alternative Extra Creamy 3,9% Fett (3,9 g Fett pro 100 g)	1,4
vly Erbsendrink Barista (3,2 g Fett pro 100 g)	1,4
Alpro Sojadrink Light (1,2 g Fett pro 100 g)	1,5
Alnatura Hafer Hanf Drink mit Leinöl (2,2 g Fett pro 100 g)	1,6
LUVE Lupinen Drink Natur (1,5 g Fett pro 100 g)	1,6



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Alnatura Hafer Mandel Drink Natur (2,2 g Fett pro 100 g)	1,7
Alnatura Joghurt Cashew Natur (3,5 g Fett pro 100 g)	1,7
Alnatura Quinoa Drink Ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	1,7
BIO natura Hafercreme (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
MyLove-MyLife Hafer Natur (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
SPAR Natur*pur Bio-Hafer Natur fermentiert (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
Vegavita Hafergurt (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
Alnatura Kokosmilch Drink Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	1,8
Alpro Hafer-Mandeldrink (1 g Fett pro 100 g)	1,8
hemi Hanfsamendrink Original (2,1 g Fett pro 100 g)	1,8
milfina Sojagurt Natur gesüßt (2,2 g Fett pro 100 g)	1,8
Sproud Erbsen Drink Barista (3 g Fett pro 100 g)	1,8
vly Erbsendrink Original (3,1 g Fett pro 100 g)	1,8
Allos Ohne Muhhh 1,5% Fett (1,5 g Fett pro 100 g)	1,9
Alpro Kokosnussdrink Original (0,9 g Fett pro 100 g)	1,9
coco coconut coffee cappuccino (2,1 g Fett pro 100 g)	1,9
Joya Kokosdrink (0,9 g Fett pro 100 g)	1,9
Velike! Frischer Haferdrink Natur (1,1 g Fett pro 100 g)	1,9
Joya Frischer Kokos-Drink (0,9 g Fett pro 100 g)	2,0
Alpro Soya Natur mit Kokosnuss (3 g Fett pro 100 g)	2,1
Joya Hafer Drink Protein (1,7 g Fett pro 100 g)	2,1
Velike! Frischer Hafer Naturghurt Natur (2,4 g Fett pro 100 g)	2,1
Velike! Frischer Haferdrink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	2,1
VEMONDO Bio Kokosnuss mit Reis (1,3 g Fett pro 100 g)	2,1
Provamel Barista Mandeldrink (1,9 g Fett pro 100 g)	2,2
Provamel Mandeldrink (2,5 g Fett pro 100 g)	2,2
Provamel Kokos-Mandeldrink (2,4 g Fett pro 100 g)	2,3
SPAR Natur*pur Bio-Mandel-Drink (2,7 g Fett pro 100 g)	2,3
Voelkel Reisdink (1,4 g Fett pro 100 g)	2,3
Alpro Mandel Original (1,1 g Fett pro 100 g)	2,4
Provamel Sojadrink Calcium (2,1 g Fett pro 100 g)	2,4
Alpro Barista Mandel (1,2 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Haferdrink Growing Up (3,3 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Protein Drink Natur (2,8 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Sojadrink Original (1,8 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Soyadrink Junior (2,1 g Fett pro 100 g)	2,5
Happy Soya Soja Drink Natur (1,7 g Fett pro 100 g)	2,5
Joya Mandel Kokos Drink (1,2 g Fett pro 100 g)	2,5
Joya Soja Drink Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	2,5
Provamel Hafer-Mandeldrink (2,5 g Fett pro 100 g)	2,5
Zurück zum Ursprung Soja-Drink Natur (2 g Fett pro 100 g)	2,5
SPAR Natur*pur Bio-Soja-Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	2,7
SPAR Veggie Soja Drink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	2,7
SPAR Veggie Soja Drink ungesüßt (1,9 g Fett pro 100 g)	2,7
VEMONDO Bio Mandel (0,1 g Fett pro 100 g)	2,7
Joya Frischer Hafer-Drink (0,7 g Fett pro 100 g)	2,8
Frenkenberger Trinkhanf Birne-Zimt (1,6 g Fett pro 100 g)	2,9
Joya Mandel Hafer Drink (1,1 g Fett pro 100 g)	2,9

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
NATUR aktiv Bio Cashewdrink (1,3 g Fett pro 100 g)	2,9
share Bio Dinkel-Hafer-Hanf Drink (1,1 g Fett pro 100 g)	2,9
The Bridge Soya Drink Vanille (2,2 g Fett pro 100 g)	2,9
SPAR Natur*pur Bio-Reis-Kokos-Drink pur & ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	3,0
SPAR Veggie Mandeldrink (1,1 g Fett pro 100 g)	3,0
Vegavita Mandeldrink (1,6 g Fett pro 100 g)	3,0
AITO Haferdrink Barista (3 g Fett pro 100 g)	3,1
AITO Haferdrink Barista (1,5 g Fett pro 100 g)	3,2
Alpro Barista Hafer (1,5 g Fett pro 100 g)	3,2
Alpro Haselnussdrink Original (1,6 g Fett pro 100 g)	3,2
SPAR High Protein Hafer-Erbesen Drink (0,5 g Fett pro 100 g)	3,2
Allos Hafer-Mandeldrink ungesüßt (2,8 g Fett pro 100 g)	3,3
Alpro Barista Kokosnuss (1,4 g Fett pro 100 g)	3,3
Alpro Haferdrink Original (1,5 g Fett pro 100 g)	3,3
Alpro Cremiger Roggen (1,5 g Fett pro 100 g)	3,5
Vegavita Bio Kokos-Reisdrink (0,9 g Fett pro 100 g)	3,5
Marks&Spencer Oat Milk (1,5 g Fett pro 100 g)	3,6
Alnatura Soja Drink Vanille (2 g Fett pro 100 g)	3,8
Joya Drink Reis Drink Mandel (1,3 g Fett pro 100 g)	3,8
Provamel Barista Haferdrink (1,3 g Fett pro 100 g)	3,9
Provamel Haferdrink (1,3 g Fett pro 100 g)	3,9
UNMILK Protein Drink Schoko Hafer (1,5 g Fett pro 100 g)	3,9
Allos Haferdrink Barista (1,2 g Fett pro 100 g)	4,0
OATLY Haferdrink Barista (3 g Fett pro 100 g)	4,0
Alnatura Soja Reis Drink Ungesüßt (1,2 g Fett pro 100 g)	4,1
Joya Bio-Haferdrink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,1
OATLY Haferdrink Calcium (1,5 g Fett pro 100 g)	4,1
OATLY Haferdrink Classic (1,5 g Fett pro 100 g)	4,1
OATLY Haferdrink Deluxe (2,8 g Fett pro 100 g)	4,1
OATLY Haferdrink Original (0,5 g Fett pro 100 g)	4,1
Rude Health Bio Drink Hafer (1,6 g Fett pro 100 g)	4,1
share Bio Haferdrink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,1
Allos Haferdrink ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Rude Health Bio Drink Kokos (1,2 g Fett pro 100 g)	4,2
SPAR Natur*pur Bio-Soja-Reis-Drink pur & ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Rude Health Bio Drink Turmeric Latte (0,1 g Fett pro 100 g)	4,3
Alpro Soya Himbeere-Apfel (1,9 g Fett pro 100 g)	4,4
VEMONDO Bio Hafer (1,2 g Fett pro 100 g)	4,4
BIO PRIMO Mandeldrink Natur (3,7 g Fett pro 100 g)	4,5
Dennree Haferdrink (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
dmBio Haferdrink glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Hofgut Storzeln Haferdrink (1,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio Hafer Kaffee Blend (1,5 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio-Drink Hafer (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio-Haferdrink glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Minor Figures BIO Hafer Drink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Minor Figures Hafer Drink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Natumi Haferdrink Glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Natumi Haferdrink Kaffee (1,5 g Fett pro 100 g)	4,5
Schärdinger Hafer Trinkgenuss (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
SPAR Natur*pur Bio-Hafer-Drink pur & ungesüßt (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Zurück zum Ursprung Hafer-Drink Natur (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Emmi Caffè Drink Almond Macchiato (1,2 g Fett pro 100 g)	4,6
Frenkenberger Trinkhanf Kakao (3,2 g Fett pro 100 g)	4,6
Joya Hafer Chia Drink (1,3 g Fett pro 100 g)	4,6
Provamel Soya Pear (2,1 g Fett pro 100 g)	4,7
Rude Health Bio Drink Mandeln (1,5 g Fett pro 100 g)	4,7
Nussy Bio Oat Caffè Latte (1,2 g Fett pro 100 g)	4,8
Rude Health Bio Drink Brauner Reis (1,4 g Fett pro 100 g)	4,8
Sojade So Soja! Blueberry-Cherry (2,3 g Fett pro 100 g)	4,8
Alpro Sojadrink Kaffee-Karamell (0,8 g Fett pro 100 g)	4,9
Hakuma Kokos Latte (2,9 g Fett pro 100 g)	4,9
KoRo Haferdrink Barista (1,5 g Fett pro 100 g)	4,9
Sproud Erbsen Drink Schokolade (2,5 g Fett pro 100 g)	4,9
VEMONDO Kaffee Mandel (0,8 g Fett pro 100 g)	4,9
Alpro Soyadrink Protein Schokolade (2,8 g Fett pro 100 g)	5,0
BIO PRIMO Dinkeldrink Natur (1 g Fett pro 100 g)	5,0
BIO PRIMO Sojadrink Vanille (2 g Fett pro 100 g)	5,0
Mia & Ben Apfel & Birne (2,1 g Fett pro 100 g)	5,0
Rude Health Bio Drink Tiger Nut (1,6 g Fett pro 100 g)	5,0
So&Flo Haferdrink Heidelbeere (0,5 g Fett pro 100 g)	5,0
Nussy Bio Oat Cacao Drink (1,9 g Fett pro 100 g)	5,1
Alnatura Hafer Drink Ungesüßt (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnatura Hafer Drink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnavit Hafer Drink Natur (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
dmBio Haferdrink Natur (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
dmBio Haferdrink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Lattella 100% pflanzlich Mango (0,6 g Fett pro 100 g)	5,3
Alnatura Hafer Drink Schoko (1,5 g Fett pro 100 g)	5,4
Natumi Haferdrink Kokos (1,5 g Fett pro 100 g)	5,4
Allos Dinkeldrink ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reisdrink ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reis-Haselnussdrink ungesüßt (1,9 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reis-Mandeldrink ungesüßt (2,6 g Fett pro 100 g)	5,5
dmBio Barista Haferdrink mit Soja (1,8 g Fett pro 100 g)	5,5
Isola Bio Drink Brown Rice (1 g Fett pro 100 g)	5,5
Isola Bio Hirse-Getränk (1,1 g Fett pro 100 g)	5,5
Natumi Haferdrink Barista (1,8 g Fett pro 100 g)	5,5
Natumi Hirsedrink Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	5,5
Alnatura Hafer Drink Barista mit Soja (2 g Fett pro 100 g)	5,6
Alpro Soya Mango (2 g Fett pro 100 g)	5,6
Dennree Barista Haferdrink mit Soja (1,9 g Fett pro 100 g)	5,6
Hofgut Storzeln Buchweizendrink (1,1 g Fett pro 100 g)	5,6
Joya Mandel Erdbeere (2,8 g Fett pro 100 g)	5,6
Lattella 100% pflanzlich Maracuja (0,7 g Fett pro 100 g)	5,6
Natumi Buchweizen Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	5,6

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Natumi Haferdrink Mandel (1,9 g Fett pro 100 g)	5,6
Natumi Haferdrink Natural (1,3 g Fett pro 100 g)	5,6
SPAR Natur*pur Bio-Buchweizen-Drink pur & ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	5,6
Alnatura Dinkel Drink Ungesüßt (1,5 g Fett pro 100 g)	5,7
Dennree Reis-Kokosdrink (1,1 g Fett pro 100 g)	5,7
dmBio Dinkeldrink Natur (1,5 g Fett pro 100 g)	5,7
Harvest Moon Bio Cashew Vanille (4,1 g Fett pro 100 g)	5,7
Provamel Sojadrink Vanille (1,9 g Fett pro 100 g)	5,7
share Bio Haferdrink Natur (1,3 g Fett pro 100 g)	5,7
soyana Swiss Reis-Drink Vollreis (1,5 g Fett pro 100 g)	5,7
SPAR Veggie Kokos Drink ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	5,8
SPAR Veggie Reisdink Natur (0,9 g Fett pro 100 g)	5,8
Joya Reis Drink Kokos (1,8 g Fett pro 100 g)	5,9
Natumi Haferdrink Omega-3 (1,4 g Fett pro 100 g)	5,9
Natumi Haferdrink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,9
BIO natura Reisdink (1 g Fett pro 100 g)	6,0
BIO PRIMO Haferdrink Natur (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
BIO PRIMO Haferdrink Vanille (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
Dennree Haferdrink Alge (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
NATUR aktiv Bio Reisdink (1 g Fett pro 100 g)	6,0
So&Flo Haferdrink Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	6,0
Voelkel Haferdrink glutenfrei Barista (3,3 g Fett pro 100 g)	6,0
Voelkel Haferdrink glutenfrei mit Calcium (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
Alnatura Hafer Drink Cappuccino (1,2 g Fett pro 100 g)	6,1
Just Veg! Barista Hafer-Drink (2,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Sojade So Soja! Mango (2,2 g Fett pro 100 g)	6,1
SPAR Haferdrink Barista (2,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Voelkel Haferdrink glutenfrei (1,3 g Fett pro 100 g)	6,1
Voelkel Haferdrink glutenfrei Vanille (1,3 g Fett pro 100 g)	6,1
Mia & Ben Erdbeere & Banane (2 g Fett pro 100 g)	6,2
Sojade So Soja! Banane-Passion (2 g Fett pro 100 g)	6,2
Natumi Haferdrink & Alge (1,4 g Fett pro 100 g)	6,3
Freche Freunde Haferdrink Banane & Kakao (1,3 g Fett pro 100 g)	6,4
Joya Soja Drink Vanille (1,7 g Fett pro 100 g)	6,4
Provamel Soya Apple (2 g Fett pro 100 g)	6,4
Vegavita Reisdink (0,8 g Fett pro 100 g)	6,4
VEMONDO Kaffee Hafer (0,7 g Fett pro 100 g)	6,4
Allos Reis-Kokosdrink ungesüßt (0,8 g Fett pro 100 g)	6,5
Isola Bio Reis Kokos Getränk (0,8 g Fett pro 100 g)	6,5
Joya Bio-Drink Reis (0,8 g Fett pro 100 g)	6,5
OATLY Haferdrink Vanille (2,6 g Fett pro 100 g)	6,5
Provamel Reisdink (1,1 g Fett pro 100 g)	6,5
Happy Soya Soja Drink Vanille (1,7 g Fett pro 100 g)	6,6
Joya Reis Mandel Haselnuss Drink (1,2 g Fett pro 100 g)	6,6
Alpro Sojadrink Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	6,7
dmBio Reisdink Natur (1,1 g Fett pro 100 g)	6,7
Natumi Dinkeldrink Natural (1 g Fett pro 100 g)	6,7

Liste B – Zu hoher Zuckergehalt

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzuckergehalt** liegt über 6,7 g/100 g bzw. 100 ml.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt möglicherweise über 4,2 %.

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

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Alnatura Hafer Drink Erdbeere-Banane (1 g Fett pro 100 g)	6,8
SPAR Natur*pur Bio-Dinkel-Drink pur & ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	6,8
Allos Ohne Muhhh Kakao (2,2 g Fett pro 100 g)	7,0
Dennree Dinkeldrink (1 g Fett pro 100 g)	7,0
Dennree Reisdink (0,9 g Fett pro 100 g)	7,0
Joya Soja Drink Schoko (1,6 g Fett pro 100 g)	7,0
lima Reisdink Mandel-Haselnuss (3,9 g Fett pro 100 g)	7,0
Mia & Ben Mango (4,3 g Fett pro 100 g)	7,0
Voelkel Haferdrink glutenfrei Golden Kurkuma (2,6 g Fett pro 100 g)	7,0
Zurück zum Ursprung Dinkel-Drink Natur (0,5 g Fett pro 100 g)	7,0
Alnatura Reis Drink Natur Ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Joya Kokos Mango-Maracuja (3,2 g Fett pro 100 g)	7,1
Natumi Reisdink Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Alnatura Reis Drink Vanille (1,1 g Fett pro 100 g)	7,2
Natumi Dinkeldrink Mandel (2,4 g Fett pro 100 g)	7,2
Natumi Reisdink Vanille (1,1 g Fett pro 100 g)	7,2
Natumi Reisdink & Alge (1,1 g Fett pro 100 g)	7,3
Velike! Frischer Hafer Naturghurt Vanille (2,2 g Fett pro 100 g)	7,3
yamo Haferdrink Choc Norris Kakao & Banane (0,6 g Fett pro 100 g)	7,3
Natumi Reisdink Kokos (1,2 g Fett pro 100 g)	7,4
BIO PRIMO Reisdink Natur (1 g Fett pro 100 g)	7,5
BIO PRIMO Reisdink Vanille (1 g Fett pro 100 g)	7,5
Happy Coco! Stracciatella (11,6 g Fett pro 100 g)	7,5
OATLY Haferdrink Kakao (1,5 g Fett pro 100 g)	7,5
Probios Reisgetränk mit Haselnüssen (2,6 g Fett pro 100 g)	7,5
Voelkel Haferdrink glutenfrei Kakao (2,6 g Fett pro 100 g)	7,5
Alpro Sojadrink Schokolade (1,8 g Fett pro 100 g)	7,6
milfina Sojagurt Vanille (2 g Fett pro 100 g)	7,6
Provamel Reis-Kokosdrink (0,8 g Fett pro 100 g)	7,7
Ja! Natürlich Dinkeldrink (0,6 g Fett pro 100 g)	7,8
Alnatura Joghurt Soja Vanille (2 g Fett pro 100 g)	7,9
Alpro Soya Erdbeere (2,1 g Fett pro 100 g)	7,9
Alpro Soya Heidelbeere (2,2 g Fett pro 100 g)	7,9
milfina Sojagurt Mango (2 g Fett pro 100 g)	7,9
BIO PRIMO Haferdrink Barista (2,3 g Fett pro 100 g)	8,0
Probios Reis-Mandelgetränk (2 g Fett pro 100 g)	8,0
yamo Haferdrink Berry Styles Vanille und Heidelbeere (0,6 g Fett pro 100 g)	8,0
Alpro Soya Skyr Style Mango (3 g Fett pro 100 g)	8,1

Fortsetzung Liste B
Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt)



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Harvest Moon Bio Coconut Dark Berry (8,1 g Fett pro 100 g)	8,1
Alpro Soya Skyr Style Erdbeere (3 g Fett pro 100 g)	8,2
Joya Kokos-Schoko Dessert (5,2 g Fett pro 100 g)	8,2
milfina Sojagurt Heidelbeere (2 g Fett pro 100 g)	8,2
Sojade So Hanf! Haselnuss (4,1 g Fett pro 100 g)	8,2
MyLove-MyLife Hafer Heidelbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	8,3
SPAR Natur*pur Bio-Hafer Heidelbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	8,3
Velike! Frischer Hafer Naturghurt Mango (2 g Fett pro 100 g)	8,4
MyLove-MyLife Hafer Müsli-Apfel (2,8 g Fett pro 100 g)	8,5
NÖM Kakao Drink 100% pflanzlich (1,7 g Fett pro 100 g)	8,5
Alpro Sojadessert Feine Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	8,6
Andros So Good So Veggie Vanille (3,5 g Fett pro 100 g)	8,6
Freche Freunde Dinkeldrink Rote Früchte (1,1 g Fett pro 100 g)	8,6
Joya Bio Soja Vanille (2,1 g Fett pro 100 g)	8,6
Harvest Moon Bio Coconut Strawberry (7,6 g Fett pro 100 g)	8,7
BIO natura Kokoscreme Heidelbeere (6 g Fett pro 100 g)	8,8
Happy Coco! Red Fruits (9,1 g Fett pro 100 g)	8,8
Joya Kokos Erdbeere (4,2 g Fett pro 100 g)	8,8
MyLove-MyLife Kokos Heidelbeere (6 g Fett pro 100 g)	8,8
Koawach Hafer Banane Drink (3,3 g Fett pro 100 g)	8,9
OATLY Haferdrink Orange-Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	8,9
Alpro Sojadessert Kokosnuss (2,2 g Fett pro 100 g)	9,0
Ehrmann Veo Pudding Schoko (7,3 g Fett pro 100 g)	9,0
Ehrmann Veo Pudding Vanille (6,5 g Fett pro 100 g)	9,0
Dr. Oetker loVEit! pflanzlicher Grießpudding Natur (5,1 g Fett pro 100 g)	9,1
Dr. Oetker loVEit! pflanzlicher Pudding Bourbon Vanille (5,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Joya Bio Soja Heidelbeere (2,1 g Fett pro 100 g)	9,2
Provamel Soja Dessert Kakao (1,6 g Fett pro 100 g)	9,2
Harvest Moon Bio Hafer Vanille (4,5 g Fett pro 100 g)	9,4
Sojade So Soja! Himbeere-Maracuja (2,2 g Fett pro 100 g)	9,4
The Vegan Cow Hafer Jogu Mango-Maracuja (4,5 g Fett pro 100 g)	9,4
Harvest Moon Bio Hafer Pfirsich & Maracuja (4 g Fett pro 100 g)	9,5
Provamel Soja Dessert Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	9,5
Sojade So Soja! Mango-Pfirsich (2,2 g Fett pro 100 g)	9,5
The Bridge Bio Soya Dessert Cacao (2,4 g Fett pro 100 g)	9,5
Sojade So Soja! Heidelbeere (2,2 g Fett pro 100 g)	9,6
Alpro Soya Limette-Zitrone (2 g Fett pro 100 g)	9,7
Joya Mandel Heidelbeere (2,7 g Fett pro 100 g)	9,8
Natumi Haferdrink Choco (1,3 g Fett pro 100 g)	9,8
Provamel Soya Vanilla (2 g Fett pro 100 g)	9,8
Happy Coco! Blueberry (8,6 g Fett pro 100 g)	9,9
Harvest Moon Bio Hafer Himbeere (4,3 g Fett pro 100 g)	9,9
dmBio Kokos Zitrone Limette (4,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Dr. Oetker loVEit! pflanzlicher Pudding Schokolade (3,9 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Kokos Vanille (6,4 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Himbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Mango (2,5 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Vanille (2,7 g Fett pro 100 g)	10,0

Fortsetzung Liste B

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 ml)
The Bridge Bio Soya Dessert Vanilla (2 g Fett pro 100 g)	10,0
The Vegan Cow Hafer Waldfrucht (4,1 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpro Sojadessert Schokolade (2 g Fett pro 100 g)	10,1
Andros So Good So Veggie Heidelbeere (3,4 g Fett pro 100 g)	10,1
Happy Coco! Cocoello (11,9 g Fett pro 100 g)	10,1
Andros So Good So Veggie Pfirsich-Maracuja (3,4 g Fett pro 100 g)	10,2
Harvest Moon Bio Coconut Chocolate (8,1 g Fett pro 100 g)	10,5
Velike! Frischer Hafer Naturghurt Schwarze Johannisbeere (2,1 g Fett pro 100 g)	10,6
Harvest Moon Bio Hafer Blueberry Vanilla (4 g Fett pro 100 g)	10,7
Alpro Sojadessert Karamel (1,8 g Fett pro 100 g)	10,9
dmBio Kokos Kakao Dessert (9,3 g Fett pro 100 g)	11,0
The Vegan Cow Hafer Jogu Kaffee (4 g Fett pro 100 g)	11,0
The Vegan Cow Hafer Jogu Vanille (4,3 g Fett pro 100 g)	11,0
Sojade So Soja! Vanille (2,1 g Fett pro 100 g)	11,6
Alpro Sojadessert Dunkle Schokolade (2,3 g Fett pro 100 g)	11,8
Sojade So Hanf! Schokolade (2,8 g Fett pro 100 g)	11,8
Koawach Schoko Mandel Drink (1,9 g Fett pro 100 g)	12,0
LUVE Lughurt Stracciatella (6,2 g Fett pro 100 g)	12,0
Haferkater Porridge Blaubeere (1,2 g Fett pro 100 g)	12,2
Dany Schoko Haselnuss pflanzlich (3,6 g Fett pro 100 g)	12,3
Haferkater Porridge Apfel-Zimt (1,1 g Fett pro 100 g)	13,0
The Coconut Collaborative Dessert Chocolate (15 g Fett pro 100 g)	15,0
Happy Coco! Vegan dessert Dark Chocolate (9,8 g Fett pro 100 g)	17,0

Liste D – Zu hoher Fettgehalt

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei max. **6,7 g/100 g bzw. 100 ml**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **über 4,2 %**.

* 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 ml)
Joya Kokos Natur (5,1 g Fett pro 100 g)	0,0
LUVE Lughurt Natur zuckerfrei (6 g Fett pro 100 g)	0,0
dmBio Kokos Natur (6,6 g Fett pro 100 g)	0,5
Vegavita Kokosgurt Natur (11 g Fett pro 100 g)	0,5
Andros So Good So Veggie Natur (4,9 g Fett pro 100 g)	0,6
Harvest Moon Bio Coconut Natur (11,9 g Fett pro 100 g)	0,6
The Coconut Collaborative Greek Style Kokosnuss & Mandel (10 g Fett pro 100 g)	0,6
Dennree Kokos Natur (8,9 g Fett pro 100 g)	0,8
Friendly Viking's O'GURT GREEK STYLE Natur (7 g Fett pro 100 g)	0,9
Alnatura Joghurt Kokos Natur (7,7 g Fett pro 100 g)	1,0
Andros So Good So Veggie Greek Style Natur (8,5 g Fett pro 100 g)	1,0
dmBio Hafer Natur (5,8 g Fett pro 100 g)	1,0
MyLove-MyLife Kokos Natur (7,7 g Fett pro 100 g)	1,0
SPAR Natur*pur Bio-Kokos Natur (7,1 g Fett pro 100 g)	1,0
Harvest Moon Bio Cashew Natur (4,5 g Fett pro 100 g)	1,2
Happy Coco! Natural (12,2 g Fett pro 100 g)	1,4
The Coconut Collaborative Natur (10 g Fett pro 100 g)	1,6
BIO natura Kokosdrink (5,2 g Fett pro 100 g)	2,4
MyLove-MyLife Kokosdrink (5,2 g Fett pro 100 g)	2,4
SPAR Natur*pur Bio-Kokos-Drink (4,4 g Fett pro 100 g)	2,4
Dennree Hafer Natur (5,4 g Fett pro 100 g)	3,0
Alnatura Joghurt Hafer Natur (5,3 g Fett pro 100 g)	4,0
Harvest Moon Bio Coconut Vanille (10,7 g Fett pro 100 g)	4,3
Friendly Viking's O'GURT GREEK STYLE Vanille (7 g Fett pro 100 g)	4,5
Bali Brunch Mango Tango Chia Pudding (14 g Fett pro 100 g)	4,7
Friendly Viking's O'GURT GREEK STYLE Mango (7 g Fett pro 100 g)	4,7
LUVE Lughurt Natur mit Vanille (5 g Fett pro 100 g)	4,9
Harvest Moon Bio Coconut Mango & Maracuja (8,5 g Fett pro 100 g)	5,3
Happy Coco! Mango-Passionfruit (9,1 g Fett pro 100 g)	5,6
dmBio Cashew Natur (4,5 g Fett pro 100 g)	5,8
The Vegan Cow Hafer Jogu Natur (4,5 g Fett pro 100 g)	5,8
Harvest Moon Bio Hafer Natur (5 g Fett pro 100 g)	6,1
Alnatura Joghurt Kokos Mango Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
BIO natura Kokoscreme Mango-Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
MyLove-MyLife Kokos Mango-Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
Vegavita Kokosgurt Mango-Maracuja (9,2 g Fett pro 100 g)	6,3
Happy Coco! Vanilla (10,5 g Fett pro 100 g)	6,5
Happy Coco! Raspberry (10,4 g Fett pro 100 g)	6,7
LUVE Lughurt Heidelbeer Cassis (5 g Fett pro 100 g)	6,7