

# 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 rund 300 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](http://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](http://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<sup>a</sup> festgelegt<sup>b</sup>:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt<sup>c</sup>** liegt bei **max. 20 g/100 g** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe<sup>d</sup> und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt<sup>e</sup>** 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
<b>erfüllt</b>	<b>Liste A</b>	JA	JA	JA
	<b>Liste B</b>	JA	JA	JA
<b>nicht erfüllt</b>	<b>Liste C</b>	NEIN	JA	JA/NEIN
	<b>Liste D</b>	JA/NEIN	NEIN	JA/NEIN
	<b>Liste E</b>	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:

- <sup>a</sup> 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).
- <sup>b</sup> Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer Expert\*innengruppe festgelegt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)).
- <sup>c</sup> 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.<sup>1, 2</sup> 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)<sup>3</sup> 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).
- <sup>d</sup> Süßstoffe haben die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.<sup>4</sup> Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen nicht gefördert. Den in Lebensmitteln und Getränken zulässigen Süßstoff-Höchstmengen liegen täglich erlaubte Aufnahmemengen, sog. ADI-Werte (in mg/kg/KG), zugrunde, die von der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt werden. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln, desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringen Körpergewichts, die Wahrscheinlichkeit der Überschreitung dieser täglich erlaubten Aufnahmemengen. In einer Übersichtsarbeit 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.<sup>5, 6</sup>
- <sup>e</sup> 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 wird<sup>3</sup>. 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)<sup>3</sup> 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: Juni 2021). 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](mailto: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:

- <sup>1</sup> WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
- <sup>2</sup> FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 61: 132-137.
- <sup>3</sup> DGE, ÖGE, SGE (2020): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe.
- <sup>4</sup> Sylvetsky AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
- <sup>5</sup> Brown RJ et al. (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J Ped. Obes, (4):305-12.
- <sup>6</sup> 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](http://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.<sup>3</sup>

# 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)
BIO PRIMO Porridge Basis (9,4 g Fett pro 100 g)	2,5
MOMA Coconut & Chia Porridge Pot (15,6 g Fett pro 100 g)	2,9
Clever Cornflakes (0,6 g Fett pro 100 g)	3,0
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
Schär Corn Flakes (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Weetabix Original (2 g Fett pro 100 g)	4,4
S-BUDGET Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Alnatura Cornflakes (1,6 g Fett pro 100 g)	4,8
Ja! Natürlich Cornflakes (0,8 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnatura Nuss Müsli (12 g Fett pro 100 g)	5,9
Knusperli Vitality Müsli Sport & Nuss (20 g Fett pro 100 g)	6,1
dmBio glutenfreies Schoko-Müsli mit Knusperflakes (7,8 g Fett pro 100 g)	6,5
SPAR Natur*pur Bio-Pops & Flakes (2,3 g Fett pro 100 g)	6,7
Alnatura Protein Müsli (17 g Fett pro 100 g)	7,0
biozentrale Kraft der Natur: Müsli'n Go Himbeere Johannisbeere (8,2 g Fett pro 100 g)	7,2
dmBio Basen-Balance Frühstücksbrei (5,4 g Fett pro 100 g)	7,2
Dr. Oetker Vitalis Haferbrei mit Haferflocken Schokolade Chia Kakaonibs (3,3 g Fett pro 100 g)	7,3
SPAR Vital Flocken-Müsli Cranberry (11 g Fett pro 100 g)	7,3
Alnatura Knusper Bär Müsli (7,9 g Fett pro 100 g)	7,4
Dr. Oetker Vitalis Haferbrei mit Haferflocken Apfel, Chia-Samen (2,1 g Fett pro 100 g)	7,8
Alnatura Knusper Hafer (5,5 g Fett pro 100 g)	7,9
Kellogg's Cornflakes (0,9 g Fett pro 100 g)	8,0
dmBio Kinder Knusper Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	8,5
GoKids Porridge Apfel-Zimt (1,7 g Fett pro 100 g)	8,7
GoKids Porridge Erdbeere-Kakao (1,9 g Fett pro 100 g)	8,8
Ja! Natürlich Beeren Frühstück (5,6 g Fett pro 100 g)	8,9
GoKids Porridge Heidelbeere (1,8 g Fett pro 100 g)	9,0
Allos Vegan Express ungesüßtes Nuss-Müsli (12 g Fett pro 100 g)	9,1
Alnavit Bio Hafer Schoko Porridge (10 g Fett pro 100 g)	9,2
Bauchhof glutenfreie Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	9,2
SPAR Vital Multigrain Flakes Natur (1,8 g Fett pro 100 g)	9,2
Alnatura Protein Porridge (16 g Fett pro 100 g)	9,3
Alnatura Zartbitter Kirsche Müsli (11 g Fett pro 100 g)	10,0
Freche Freunde Müsli Banane, Apfel & Blaubeere (5,7 g Fett pro 100 g)	10,0
SPAR free from Reis-Mais-Flakes (2 g Fett pro 100 g)	10,0
SPAR Vital Erdbeer-Knusper-Müsli (10 g Fett pro 100 g)	10,0
Alnatura Dinkel Flakes (2,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Alnatura Urkorn Müsli (8 g Fett pro 100 g)	11,0
dmBio Dinkel Flakes (2,4 g Fett pro 100 g)	11,0

Fortsetzung Liste B  
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Hildegard Grünkraft Bio Dinkel Habermus (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Nestlé Fitness Cerealien (1,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Nestlé Fitness Vollkornflakes (1,8 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 (1,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Stark Bio Proteinporridge Apfel Zimt (6,3 g Fett pro 100 g)	11,0
Stark Bio Proteinporridge Blaubeer Mandel Kokos (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Verival Porridge Erdbeer-Chia (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Hipp Porridge Erdbeere-Himbeere (5,3 g Fett pro 100 g)	11,1
Kellogg's Special K Classic (1,5 g Fett pro 100 g)	11,9
Alnatura Frühstücksbrei Rote Beeren (6,3 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura geröstetes Müsli Kokos & Kakaonibs (20 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Maxi Müsli (9 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Früchte Frühstücksbrei (7,4 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Schoko Frühstücksbrei (5,9 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Schoko Müsli ohne Rosinen (9,5 g Fett pro 100 g)	12,0
Kellogg's W.K. Kellog Crunchy Müsli Kokos-Cashew (18 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
SPAR Natur*pur Bio-Knuspermüsli Karotte-Nuss (13 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Schoko Müsli (10,1 g Fett pro 100 g)	12,1
REBELICIOUS Schoko Dinger Bio Frühstückscerealien (3,2 g Fett pro 100 g)	12,9
Allos Vegan Express ungesüßtes Beeren-Müsli (6 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnatura Kinder Früchte Müsli (4,4 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof glutenfreies HaferMüsli Sport (8,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis Joghurt Müsli (12 g Fett pro 100 g)	13,0
Kellogg's W.K. Kellog Protein Choco Cocos Müsli (14 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Porridge Kokos-Aprikose (13 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnatura Bio Hafer-Knusper-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	14,0
Alnatura Bircher Müsli (6,7 g Fett pro 100 g)	14,0
dmBio Bircher Müsli (6,8 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli weniger süß (15 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger Süß Knusper Pur Müsli (15 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis weniger Süß Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	14,0
Kellogg's Special K Red Berries (1,6 g Fett pro 100 g)	14,0
Manner Knusper Müsli (16 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-Urkorn-Knuspermüsli Amaranth-Mandel (14 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Erdnuss (14,2 g Fett pro 100 g)	14,4
REBELICIOUS Zimt Gedöns Bio Frühstückscerealien (2,9 g Fett pro 100 g)	14,7
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli Feinherb (16 g Fett pro 100 g)	15,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Knusper Himbeere (15 g Fett pro 100 g)	15,0
Ja! Natürlich Beerenmüsli (3,9 g Fett pro 100 g)	15,0
Ja! Natürlich Honig Nuss Frühstück (11 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

**Fortsetzung Liste B**  
**Alle Orientierungskriterien erfüllt**



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
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 Porridge Bio Brombeer (6,1 g Fett pro 100 g)	15,0
SchapfenMühle Dinkel Porridge Natur (8,9 g Fett pro 100 g)	15,8
Alnatura Bio Dinkel-Hafer-Knusper-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Dinkel Hafer Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Kokos Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnavit Bio Hafer Beeren Knusper (14 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnavit Bio Hafer Knusper Müsli (17 g Fett pro 100 g)	16,0
Baukhof glutenfreie Haferpops (6,6 g Fett pro 100 g)	16,0
BILLA Knuspermüsli Nuss (17 g Fett pro 100 g)	16,0
BIO PRIMO Porridge Früchte (5 g Fett pro 100 g)	16,0
dmBio Kinder Früchte Müsli (5,1 g Fett pro 100 g)	16,0
Schär glutenfreies Schokomüsli (14 g Fett pro 100 g)	16,0
SPAR Natur*pur Bio-Granola Hafer-Knuspermüsli (18 g Fett pro 100 g)	16,0
SPAR Vital Nuss-Mix Knusper-Müsli (19 g Fett pro 100 g)	16,0
Verival Porridge Bio Mango-Physalis (5,7 g Fett pro 100 g)	16,0
govinda Chufli Chia Erdmandel Porridge (17,6 g Fett pro 100 g)	16,3
Nestlé NAT Schoko-Erdbeere Knuspermüsli (11,8 g Fett pro 100 g)	16,3
Nestlé NAT Honig-Mandel Knuspermüsli (14,7 g Fett pro 100 g)	16,6
Gittis Früchte Vollwert Frühstück Porridge (8,2 g Fett pro 100 g)	16,7
Gittis Vollwert Frühstück Früchte (8,2 g Fett pro 100 g)	16,7
Alnatura Hafer Crunchy Waldbeere (18 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnatura Hafer-Frühstücksbrei Früchte (5 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnavit Bio Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	17,0
Clever Früchte Müsli (4,6 g Fett pro 100 g)	17,0
dmBio Müsli Hafer Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	17,0
Gittis Vollwert Frühstück Nuss Honig (11,8 g Fett pro 100 g)	17,0
HAMMERMÜHLE Roasted Müsli Kokos-Johannisbeere mit Kürbiskernen (14 g Fett pro 100 g)	17,0
Kellogg's Choco Krispies (1,9 g Fett pro 100 g)	17,0
Kellogg's Toppas (2 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Dinkel Crunchy Müsli (15 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Müsli Kokos Früchte (13 g Fett pro 100 g)	17,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Schoko-Kürbiskern (13,5 g Fett pro 100 g)	17,1
Alnatura Beeren Müsli (6,5 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnatura Dinkel Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	18,0
BILLA Honig Frucht Frühstück (4,7 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Beeren Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Müsli Dinkel Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	18,0
Ja! Natürlich Basis Granola Knuspermüsli (9,8 g Fett pro 100 g)	18,0
Ja! Natürlich Frucht Frühstück (5,1 g Fett pro 100 g)	18,0
Nestlé Fitness Joghurt (6,1 g Fett pro 100 g)	18,0
Nestlé Multi Cheerios (4,7 g Fett pro 100 g)	18,0
HEYHO Stroodle Bio Hafer Granola mit Apfelchips (19,5 g Fett pro 100 g)	18,5
SPAR High Protein Knuspermüsli Rote Beeren (7,8 g Fett pro 100 g)	18,9
Baukhof glutenfreie Choco Balls (3,4 g Fett pro 100 g)	19,0
BILLA Rote Früchte Frühstück (6,4 g Fett pro 100 g)	19,0



Fortsetzung Liste B  
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
SPAR Choco Flakes (2,8 g Fett pro 100 g)	19,0
Gittis Vollwert Frühstück Apfel-Himbeere (4,8 g Fett pro 100 g)	19,9
Nestlé Bio Cheerios Honig (5,9 g Fett pro 100 g)	19,9
Nestlé Cluster Mandel (7,3 g Fett pro 100 g)	19,9
BIO PRIMO Beerenmüsli (3,9 g Fett pro 100 g)	20,0
BioGourmet Golden Flakes Mandel pur (6,2 g Fett pro 100 g)	20,0
dmBio Müsli Beeren Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	20,0
Gittis Activa Sport Müsli (5,5 g Fett pro 100 g)	20,0
Ja! Natürlich Cranberry Granola Knuspermüsli (9,4 g Fett pro 100 g)	20,0
Nestlé Cluster Mandel-Nuss (7,3 g Fett pro 100 g)	20,0
Nestlé Fitness Chocolat (7,5 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 Muesli 35% Früchte, Kerne & Nüsse (5 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

# 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)
Ovomaltine Crisp Müsli (12 g Fett pro 100 g)	20,1
Casali Schokobananen Knusper Müsli (18 g Fett pro 100 g)	21,0
Clever Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	21,0
dmBio Müsli Schoko Crunchy (14 g Fett pro 100 g)	21,0
Gittis Activa Müsli Schoko (11 g Fett pro 100 g)	21,0
Nestlé Cini Minis Crazy Crush (14 g Fett pro 100 g)	21,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Schoko (6,3 g Fett pro 100 g)	21,0
Schär Frühstücks Cerealien Milly Magic (2,5 g Fett pro 100 g)	21,0
Schär glutenfreie Choco Balls (2,5 g Fett pro 100 g)	21,0
SPAR free from Multi-Frucht-Müsli (10 g Fett pro 100 g)	21,0
Weetabix Minis Chococrisp (5,4 g Fett pro 100 g)	21,0
Nestlé Bio Cheerios Honig und Schokolade (6,1 g Fett pro 100 g)	21,6
Alnatura Bio-Hafer-Knusper-Müsli mit Schokolade (14 g Fett pro 100 g)	22,0
Alnatura Schoko Hafer Crunchy (14 g Fett pro 100 g)	22,0
BILLA Knuspermüsli Schoko (15 g Fett pro 100 g)	22,0
Dr. Oetker Knusper Müsli Schoko feinherb (19 g Fett pro 100 g)	22,0
Knusperli Knuspermüsli Heidelbeer & Joghurt (11 g Fett pro 100 g)	22,0
Knusperli Müsli Heidelbeer & Joghurt (11 g Fett pro 100 g)	22,0
Nestlé Cookie Crisp (5 g Fett pro 100 g)	22,0
Nestlé Cookie Crisp MAXI (5 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Beeren Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Hafer Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Honig Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Moosbeer-Apfel Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	22,0
Werk glutenfreies Buchweizen-Crunchy Müsli (8,4 g Fett pro 100 g)	22,6
Alnatura Dinkel Gepufft (3 g Fett pro 100 g)	23,0
Knusperli Knuspermüsli Himbeer & Joghurt (11 g Fett pro 100 g)	23,0
Knusperli Müsli Himbeer & Joghurt (11 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 Activa Müsli Früchte (5,4 g Fett pro 100 g)	23,5
BIO PRIMO Dinkel Honeys (2,9 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Knuspermüsli Flakes + Mandeln (13 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli mit Honig (15 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko (14 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Schoko-Banane (15 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli (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
Nestlé Nesquik Banana Crush (14,6 g Fett pro 100 g)	24,6

Fortsetzung Liste C

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
Kellogg's Variety (1,3 g Fett pro 100 g)	24,8
Nestlé Cini Minis Maxi-Pack (10,3 g Fett pro 100 g)	24,9
Alnatura Früchte Müsli (3 g Fett pro 100 g)	25,0
Alnavit Bio Früchtemüsli (2,5 g Fett pro 100 g)	25,0
Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Nuss-Nougat (19 g Fett pro 100 g)	25,0
Kellogg's Froot Loops (3 g Fett pro 100 g)	25,0
Kellogg's Zimmy's (3,5 g Fett pro 100 g)	25,0
Knusperli Knuspermüsli Erdbeer & Weiße Schoko (15 g Fett pro 100 g)	25,0
Knusperli Müsli Erdbeer & weiße Schoko (15 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Cini Minis (10 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Lion Cereals Karamell & Schoko (7,9 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Lion Maxi-Pack (7,7 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Lion Wild Crush (13 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Mix Mini-Packs (10 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Nesquik Classic (1,7 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Nesquik Duo (5,9 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Nesquik Maxi-Pack (1,7 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
HAMMERMÜHLE Hafer Schoko Crunchy (15,3 g Fett pro 100 g)	25,3
HAMMERMÜHLE Hafer Beeren Crunchy (12,5 g Fett pro 100 g)	25,5
BILLA Knuspermüsli Schoko-Beeren (15 g Fett pro 100 g)	26,0
dmBio Dinkel gepufft (2 g Fett pro 100 g)	26,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko + Keks (15 g Fett pro 100 g)	26,0
Kellogg's Tresor Choco Nougat (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
SPAR PREMIUM Früchtemüsli Feige-Nuss (11 g Fett pro 100 g)	26,0
Verival Crunchy Mix Bio Frucht (20 g Fett pro 100 g)	26,0
GRÜNKUNFT Bio Granola Apfel Zimt (5,3 g Fett pro 100 g)	26,3
Dr. Oetker Vitalis Früchte Müsli (2,8 g Fett pro 100 g)	27,0
Kellogg's Choco Krispies Schokoladen Geschmack (2,5 g Fett pro 100 g)	27,0
Kellogg's Honey Loops (4,1 g Fett pro 100 g)	27,0
Kellogg's Tresor Dark Schokoladen Geschmack (13 g Fett pro 100 g)	27,0
Knusperli Knuspermüsli Banana & Schoko (14 g Fett pro 100 g)	27,0
Knusperli Müsli Schoko & Banane (14 g Fett pro 100 g)	27,0
Knusperli Müsli Schoko & Kirsch (15 g Fett pro 100 g)	27,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Waldbeere (7,7 g Fett pro 100 g)	27,0
BILLA Früchtemüsli ohne Zuckerzusatz (4,8 g Fett pro 100 g)	28,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Honeys (14 g Fett pro 100 g)	28,0
Kellogg's Tresor Milk Choco (14 g Fett pro 100 g)	28,0
Napoli Drageekeksi Knusper Müsli (19 g Fett pro 100 g)	28,0
Nestlé Clusters Chocolate (5,7 g Fett pro 100 g)	28,0
Kellogg's Tresor Roulette Schoko-Nuss-Geschmack (14 g Fett pro 100 g)	29,0
Nestlé Cookie Crisp Chokella Toasts (9,2 g Fett pro 100 g)	29,0

Fortsetzung Liste C

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
SchapfenMühle Hafer-Porridge Apfel-Zimt (7,3 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR free from Mini-Nougatkissen (15 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR Honey Pops (2,3 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR Knuspermüsli Triple Chocolate (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Erdbeer-Himbeer (14 g Fett pro 100 g)	30,0
SPAR Nougat Bites (18 g Fett pro 100 g)	31,0
dmBio Früchte Müsli (4,2 g Fett pro 100 g)	32,0
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 Crunchy Nut (4,5 g Fett pro 100 g)	35,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Apfel-Zimt (8,7 g Fett pro 100 g)	36,0
Kellogg's Frosties (0,6 g Fett pro 100 g)	37,0
Podravka Lino Schokolino (4,3 g Fett pro 100 g)	45,0



# 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 **Fett**gehalt 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 (10 g Fett pro 100 g)	1,7
Knusperli Knuspermüsli Schoko (13 g Fett pro 100 g)	1,9
Knusperli Knuspermüsli Nuss ohne Zuckerzusatz (14 g Fett pro 100 g)	2,2
Knusperli Knuspermüsli Waldbeer (10 g Fett pro 100 g)	2,3
Tulipan Nährsinn Keto Granola Kakao-Crunch (50 g Fett pro 100 g)	2,5
Knusperli Knuspermüsli Erdbeer & Kokos (12 g Fett pro 100 g)	2,6
Tulipan Nährsinn Keto Granola Nuss-Crunch (48 g Fett pro 100 g)	2,7

# 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)
biozentrale Kraft der Natur: Müsli'n Go Protein Pur (22 g Fett pro 100 g)	2,6
dmBio Proteinmüsli mit Kakao Nibs & Nuss (24 g Fett pro 100 g)	6,6
dmBio Kerne & Saaten Granola (36 g Fett pro 100 g)	8,9
dmBio Granola Müsli Kokos Mandel (23 g Fett pro 100 g)	9,9
Stark Bio Proteinmüsli Himbeer - Schoko-Granola (21 g Fett pro 100 g)	11,0
Stark Protein Müsli Mandel Cashew Schokocrunch (23 g Fett pro 100 g)	11,0
HEYHO Peanut Power to the People 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
Alnatura Nuss Crunchy (22 g Fett pro 100 g)	15,0
Lycka Bio Müslimischung Schoko Nuss (24 g Fett pro 100 g)	16,0
govinda Chufli Basic Erdmandel Porridge (23,1 g Fett pro 100 g)	16,8
Lycka Bio Granola Kakao Brombeere (21 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnavit Bio Nuss Crunchy (24 g Fett pro 100 g)	19,0
Kellogg's Classic Crunchy Müsli (22 g Fett pro 100 g)	19,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Nussmischung (23 g Fett pro 100 g)	20,0