



Einfach  
gesund leben!

	Inhalt	Brenn- werte in kcal/ 100g	Brenn- werte in kJ/ 100g	Eiweiß in g/ 100g	Kohlen- hydrate in g/ 100g	Fett in g/ 100g	energie- reduziert =	niedrig glykämisch nach Analyse =	für Dia- betiker =	1 BE = x g	glutenfrei =	laktose- frei * (lt.Rezeptur) =	Cholesterin- bewußt ** =	frei von tierischen Bestand- teilen (vegan) =
Stand vom: 21.10.2008														
<b>Müeslis/Cerealien</b>														
Vitamin-Flakes	375 g	360	1520	7	81	0,7	-	●	●	15	●	●		●
10 Früchte Müesli	750 g	314	1324	8,2	62,2	3,4	-							●
Exotische Früchte Müesli	500 g	340	1436	8,3	67,6	3,6	-							-
Cranberry-Dinkel Müesli	500 g	343	1447	10,4	67,5	3,7	-							-
Schoko-Kakao Müesli	750 g	358	1510	11,2	58	7,4	-							-
Vitamin Frühstück Früchte mit Betaglukanen (raus)	500 g	314	1327	8,6	60	4,1	-					●		-
Basis Müesli mit Betaglukanen	750 g	315	1328	12,7	56,4	4,8	-	●		21		●	●	●
Ballaststoff Früchte Müesli	750 g	268	1130	11	44,3	5,2	-					●	●	●
Auslese Joghurt Himbeer Müesli	375g	318	1340	10	50	8,4	-							
Auslese Nuss Crunchy Müesli	330g	365	1538	9,8	60	9,5	-							
<b>Müeslis (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Vollfrucht Hochwert-Müesli	750 g	319	1347	8,2	61,3	4,3	-					●		●
Schoko & Kakao-Müesli	750 g	340	1430	12	58	8,7	-					-		-
Cranberry & Dinkel-Müesli	750 g	350	1490	10	68	4	-					●		-
10 Früchte-10 Vitamine-Müesli	1000 g	331	1403	9,3	64,1	4,2	-					●		●
<b>Mühenprodukte</b>														
Leinsamen Plus	200 g	366	1528	14	28	22	-					●	●	●
Leinsamen geschrotet	200 g	404	1672	20	0	36	-					●	●	●
Weizenkleie	200 g	180	750	15	18	5	-					●	●	●
<b>Fruchtschnitten</b>														
<b>Multipackungen 3 x 45 g</b>														
Fruchtschnitte Sanddorn	3 x 45 g	327	1384	4,6	69,5	3,4	-					●		●
Fruchtschnitte Orange	3 x 45 g	331	1400	3,1	71,6	3,5	-					●		●
Fruchtschnitte Heidelbeer-Vanille	3 x 45 g	330	1398	4,6	72	2,6	-					●		●
Fruchtschnitte Cranberry-Kirsch	3 x 45 g	348	1474	3,8	73,1	4,5	-					●		-
<b>Einzelriegel 60 g</b>														
Fruchtschnitte Orange	60 g	331	1400	3,1	71,6	3,5	-					●		●
Fruchtschnitte Heidelbeer-Vanille	60 g	330	1398	4,6	72	2,6	-					●		●
Fruchtschnitte Cranberry-Kirsch	60 g	348	1474	3,8	73,1	4,5	-					●		-
Fruchtschnitte Exotic ACE	60 g	348	1475	3,2	77	3,1	-					●		●
Fruchtschnitte Sanddorn	60 g	327	1384	4,6	69,5	3,4	-					●		●
<b>Fruchtschnitten (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Fruchtschnitte Beeren	75 g	296	1253	2	63	4	-					●		-
Fruchtschnitte Apfel	75 g	340	1430	3	67	5	-					●		-
Fruchtschnitte Orange	75 g	336	1418	4	62	8	-					●		-
Fruchtschnitte Müesli	75 g	344	1447	4	55	12	-					●		-
Fruchtschnitte Banane	75 g	326	1381	4,7	66	4,8	-					●		-
Fruchtschnitte Multifucht-Exotik	75 g	340	1440	4	72	4	-					●		-
Fruchtschnitte Heidelbeere	75 g	400	1680	6	60	14	-					●		-
Fruchtschnitte Cranberry-Kirsche	75 g	348	1474	3,8	73,1	4,5	-					●		-



Einfach  
gesund leben!

	Inhalt	Brenn- werte in kcal/ 100g	Brenn- werte in kJ/ 100g	Eiweiß in g/ 100g	Kohlen- hydrate in g/ 100g	Fett in g/ 100g	energie- reduziert =	niedrig glykämisch nach Analyse =	für Dia- betiker =	1 BE = x g	glutenfrei =	laktose- frei * (lt.Rezeptur) =	Cholesterin- bewußt ** =	frei von tierischen Bestand- teilen (vegan) =
<b>MüesliPause</b>														
MüesliPause Cranberry	8 x 25 g	387	1633	6	71	8,8	-					●		-
MüesliPause Mandel-Nuss	8 x 25 g	421	1772	8,2	59	17	-					●		-
MüesliPause Schokolade	8 x 25 g	437	1838	7,3	66	16	-					-		-
<b>Brotaufstriche</b>														
Sanddorn-Aufstrich	450 g	271	1150	0,5	61,5	2,2	-					●		●
Extra Auslese Honig, feincremig	500 g	302	1283	0,38	75,1	0	-					●		-
<b>Pflanzliche Brotaufstriche</b>														
Feine Pastete Ungarisch	125 g	225	937	6,1	12	17	-	●		100		●	●	●
Feine Pastete Delikatesse	125 g	215	893	8,1	9,6	16	-	●		125		●	●	●
Feine Pastete Kräuter der Provence	125 g	223	928	7,8	9,8	17	-	●		125		●	●	●
Feine Pastete Champignon	125 g	211	876	6,8	9,9	16	-	●		121		●	●	●
<b>Säfte</b>														
Möhrensaft	330 ml	33	140	1	7	0	-					●		●
Sauerkrautsaft	330 ml	13	56	1	1,5	0	-					●		●
Rote-Bete-Saft	330 ml	40	170	1	8	0	-					●		●
Multi Gemüsesaft	330 ml	20	85	1	4	0	-					●		●
<b>Apfelessig</b>														
Apfelessig, klar	750 ml	-	-	-	-	-	-					●		-
Apfelessig, naturtrüb	750 ml	-	-	-	-	-	-					●		●
<b>Öl</b>														
Speise-Leinöl	250 ml	830	3405	0	0	92	-					●	●	●
<b>Salz</b>														
Meersalz mit Jod und Fluor	500 g	-	-	-	-	-	-					●		●
<b>Reiswaffeln</b>														
Bio-Reis-Vollkorn-Snack 7 Korn	100 g	366	1549	8,8	73,6	4	-	●		16	●	●		●
Bio-Reis-Vollkorn-Snack Amaranth	100 g	356	1509	8	75,1	2,6	-	●		16	●	●		●
Bio-Reis-Vollkorn-Snack Sesam	100 g	368	1557	7,9	73,7	4,6	-	●		16	●	●		●
<b>Süßstoffe</b>														
Süßkraft fest Spender	600er	37	159	0	1,5	0	-	●		k.A.		-		-
Süßkraft fest Nachfülldose	2000er	37	159	0	1,5	0	-	●		k.A.		-		-
Süßkraft fest Taschenspender	250er	37	159	0	1,5	0	-	●		k.A.		-		-
Süßkraft fest Portionspackung	500 X 2er	37	159	0	1,5	0	-	●		k.A.		-		-
Süßkraft flüssig	125 ml, 250 ml, 1000 ml	1	4	0	0,2	0	-	●		k.A.		●		●
<b>Süßungsmittel</b>														
Diabetiker-Süße	500 g	240	990	0	99	0	-	●	●	12		●		●
Fruchtzucker	500 g	400	1685	0	99	0	-	●	●	12		●		●
Gelier-Fruchtzucker 3:1	500 g	385	1620	0	94	0	●	●	●	35 g fertige Konfitüre		●		●



Einfach  
gesund leben!

	Inhalt	Brenn- werte in kcal/ 100g	Brenn- werte in kJ/ 100g	Eiweiß in g/ 100g	Kohlen- hydrate in g/ 100g	Fett in g/ 100g	energie- reduziert =	niedrig glykämisch nach Analyse =	für Dia- betiker =	1 BE = x g	glutenfrei =	laktose- frei * (lt.Rezeptur) =	Cholesterin- bewußt ** =	frei von tierischen Bestand- teilen (vegan) =
<b>Diät-Brotaufstriche</b>														
Diät-Cremiger Genuss	225 g	240	1020	0	60	0	-	●	●	20		-		-
Diät-Nuß-Nougat-Creme	200 g	560	2330	5	52	37	-	●	●	23		-		-
Diät-Sirup	225 g	300	1275	0	78,3	0	-	●	●	15		●		-
<b>Diät-Brotaufstrich (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Diät-Aufstrich	250 g	320	1357	0	83	0	-			14		●		●
<b>Diät-Fruchtaufstriche</b>														
Diät-Fruchtaufstrich Aprikose	330 g	168	718	0,4	41	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Erdbeere	330 g	171	729	0,4	41	0,2	●		●	29		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Exotic	330 g	168	712	0,3	40	0,1	●		●	30		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Hagebutte	330 g	176	748	1,4	42	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Holunder-Kirsche	330 g	172	729	1	40	0,6	●		●	30		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Sauerkirsche	330 g	167	713	0,5	40	0,3	●		●	30		●		●
Diät-Fruchtaufstrich Schwarze Johannisbeere	330 g	169	720	0,5	41	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Pflaumenmus gewürzt	330 g	137	582	0,8	31	0,2	●		●	39		●		●
<b>Diät-Konfitüren (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Diät-Konfitüre Weichsel	330g	167	713	0,5	40	0,3	●		●	30		●		●
Diät-Konfitüre Marille	330g	168	718	0,4	41	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Konfitüre Himbeere	330g	169	723	0,7	40	0,2	●		●	31		●		●
Diät-Konfitüre Hagebutte	330g	176	748	1,4	42	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Pflaumenmus Powidl	330g	137	582	0,8	31	0,2	●		●	39		●		●
Diät-Konfitüre Beerenauslese	330g	172	730	0,4	41	0,3	●		●	29		●		●
Diät-Konfitüre Erdbeere	330g	171	729	0,4	41	0,2	●		●	29		●		●
Diät-Konfitüre Süße Orange	330g	166	704	0,4	41	0,1	●		●	29		●		●
Diät-Konfitüre Schw. Johannisbeere	330g	169	720	0,5	41	0,1	●		●	29		●		●
<b>Diät-Riegel</b>														
Diät-Knusperriegel Cappuccino	3 X 25 g	556	2318	8	50	36	-	●	●	24		-		-
Diät-Knusperriegel Joghurt	3 X 25 g	571	2378	10	45	39	-	●	●	27		-		-
Diät-Kokos-Traum	2 X 25 g	472	1960	4,2	47	34	-	●	●	25		-		-
Diät-Nougatcreme-Waffel	3 X 21 g	520	2175	10	57	28	-	●	●	21		-		-
Diät-Waffelriegel Haselnuss	3 X 25 g	551	2298	8	51	35	-	●	●	23		-		-
Diät-Nougatriegel	30 g	484	1999	7	41	40	-	●	●	29		-		-
Diät-Müesli Riegel	3 X 20 g	357	1511	6	72	5	-	●	●	16		-		-
Diät-Knusperkugeln	75 g	457	1900	7,1	55	29	-	●	●	21		-		-
<b>Diät-Bonbons</b>														
Diät-Bunte Fröchtchen	75 g	215	898	7,8	74	0	●		●	16		●		●
Diät-Bunter FruchtGenuss	75 g	228	949	0	94	0	●		●	21		●		●
Diät-Schoko-Toffees	75 g	332	1377	2,7	66	19	●		●	29		-		-
Diät-Feine Erdbeer-Sahne-Bonbons	75 g	265	1088	0,4	84	6,3	●		●	23		-		-
Diät-Feine Sahne-Caramel-Bonbons	75 g	246	1023	1,3	72	7,4	●		●	23		-		-
Diät-Lakritz Stückchen	75 g	212	888	10	70	0,2	●		●	17		●		●
<b>Diät-Pralinen</b>														
Diät-Original Belgische Meeresfrüchte	125 g	496	2075	6	44	38	-		●	28		-		-
Diät-Pralinen Auslese	100g	511	2128	9	46	33	-		●	26		-		-



Einfach  
gesund leben!

	Inhalt	Brenn- werte in kcal/ 100g	Brenn- werte in kJ/ 100g	Eiweiß in g/ 100g	Kohlen- hydrate in g/ 100g	Fett in g/ 100g	energie- reduziert =	niedrig glykämisch nach Analyse =	für Dia- betiker =	1 BE = x g	glutenfrei =	laktose- frei * (lt.Rezeptur) =	Cholesterin- bewußt ** =	frei von tierischen Bestand- teilen (vegan) =
Diät-Pralinen Gala	200g	529	2201	11	43	36	-	●	●	28	●	-	-	-
<b>Diät-Schokoladen</b>														
Diät-Schokolade Cappuccino	100 g	552	2301	11	46	36	-	●	●	26	-	-	-	-
Diät-Schokolade Erdbeer-Joghurt	100 g	557	2321	11	45	37	-	●	●	26	-	-	-	-
Diät-Schokolade Herbe Zartbitter 74 % Cacao	100 g	525	2180	9	30	41	-	●	●	40	●	-	-	●
Diät-Schokolade Pfefferminz Creme	100 g	455	1903	6	54	25	-	●	●	22	-	-	-	-
Diät-Schokolade Vollmilch	100 g	561	2338	10	47	37	-	●	●	26	-	-	-	-
Diät-Schokolade Vollmilch-Nuss	100 g	563	2344	11	42	39	-	●	●	29	-	-	-	-
Diät-Schokolade Weinbrand-Trüffel	100 g	527	2199	9	49	32	-	●	●	24	-	-	-	-
Diät-Schokolade Zartbitter	100 g	513	2139	6	48	33	-	●	●	25	●	-	-	●
<b>Diät-Schokolade (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Diät-Schokolade Nougat	100g	542	2261	10	49	34	-	●	●	24	-	-	-	-
Diät-Schokolade Mocca-Creme	100g	576	2398	10	44	40	-	●	●	27	-	-	-	-
<b>Diät-Gebäck</b>														
Diät-Apfeltaschen	100 g	404	1684	6	52	24	-	●	●	22	●	-	-	●
Diät-Auslese Gebäck-Mischung	250 g	517	2161	7	57	29	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Doppelkeks	150 g	445	1858	7	62	23	-	●	●	19	-	-	-	-
Diät-Eiergebäck	100 g	511	2132	6	57	30	-	●	●	20	●	-	-	-
Diät-Erdnussplätzchen	125 g	465	1939	9	57	27	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Feine Conditorei	100 g	501	2093	7	57	28	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Kornolée	125 g	525	2195	7	59	29	-	●	●	19,3	-	-	-	-
Diät-Mandelhörnchen (Konditor-Qualität)	100 g	463	1933	13	44	27	-	●	●	28	-	-	-	-
Diät-Mini-Hafergebäck	125 g	452	1894	7,2	65,6	20,5	-	●	●	17	-	-	-	-
Diät-Mini-Marmorgebäck	125 g	459	1922	6,9	64,1	22	-	●	●	17	-	-	-	-
Diät-Mini-Nussecken (Konditor-Qualität)	100 g	463	1930	9	48	29	-	●	●	28	-	-	-	-
Diät-Mini-Spritzgebäck	125 g	464	1944	6,5	65,6	22,2	-	●	●	17	-	-	-	-
Diät-Schokogebäck	125 g	506	2118	8	60	26	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Sinnliche Momente	110 g	470	1965	7,7	67	23	-	●	●	19	-	-	-	-
Diät-Süße Brezeln	100 g	495	2113	7	56	31	-	●	●	22	●	-	-	●
Diät-Vanille-Kipferl	125 g	525	2194	7	55	31	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Waffel Carrées Vollmilch	100 g	566	2357	8,8	44	39,5	-	●	●	27	-	-	-	-
Diät-Waffel Haselnuss	110 g	532	2235	7	58	30	-	●	●	21	●	-	-	-
Diät-Waffel Milch-Vanille	110 g	558	2345	9	52	35	-	●	●	22	-	-	-	-
Diät-Zwieback	200 g	415	1755	11	77	7	-	●	●	16	●	-	-	●
<b>Diät-Gebäck (nur in Österreich erhältlich)</b>														
Diät-Feine Waffeln Zitronen-Creme	100g	530	2215	5	60	30	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Feine Waffeln Haselnuss-Creme	100g	516	2158	7	59	28	-	●	●	20	●	-	-	●
Diät-Feine Waffeln Kakao-Vanille-Creme	100g	540	2255	5	58	32	-	●	●	21	●	-	-	●
Diät-Karlsbader Törtchen	125g	543	2269	7	59	31	-	●	●	20	-	-	-	-
Diät-Schoko Barren Café Crunch	100 g	570	2375	4	53	38	-	●	●	23	-	-	-	-
<b>Diät-Instantgetränke (je 100ml verzehrfertiges Produkt)</b>														
Diät-Cappuccino	8 x 9,5 g	24	99	1,4	2,6	0,8	●	●	0,2 BE	-	-	-	-	-
Diät-Feiner KakaoGenuss	8 x 19,5 g	49	208	3,3	5,3	1,7	●	●	0,4 BE	-	-	-	-	-
<b>Diät-Pudding (nur in Österreich erhältlich)</b>														



Einloch  
gesund leben!

	Inhalt	Brenn- werte in kcal/ 100g	Brenn- werte in kJ/ 100g	Eiweiß in g/ 100g	Kohlen- hydrate in g/ 100g	Fett in g/ 100g	energie- reduziert =	niedrig glykämisch nach Analyse =	für Dia- betiker =	1 BE = x g	glutenfrei =	laktose- frei * (lt.Rezeptur) =	Cholesterin- bewußt ** =	frei von tierischen Bestand- teilen (vegan) =
Diät-Vanillepudding (in 100 g fertigem Dessert)	36 g	87	364	4,6	9,4	3,4	-	●	●	147	●	-	-	-
Diät-Kakaopudding (in 100 g fertigem Dessert)	46 g	80	336	4,4	7,8	3,5	-	●	●	154	●	-	-	-
<b>Glutenfreie Produkte</b>														
<b>Mehle</b>														
Reismehl	500 g	347	1472	7,3	77,3	0,9	-				●	●		●
Mehlmischung	1000 g	343	1449	2,6	82	0,4	-				●	●		●
<b>Backmischung - herzhaft</b>														
Sonnenblumenkernbrot (je 100 g Fertigprodukt)	1000 g	236	990	4,1	34	9,2	-				●	●		●
Mischbrot, dunkel (je 100 g Fertigprodukt)	1000 g	213	896	2,6	38	5,5	-				●	●		●
Pizzateig (je 100 g Fertigprodukt)	320 g	220	930	2,8	41	5	-				●	●		●
<b>Backmischung - süß</b>														
Sandkuchen, hell (je 100 g Fertigprodukt)	375 g	410	1707	3,1	32	30	-				●	●		●
Muffinteig, hell (je 100 g Fertigprodukt)	325 g	403	1686	2,1	47	23	-				●	●		●
<b>Snacks</b>														
Waffel Sticks Vollmilch	5 x 20 g	537	2241	7	53	33	-				●	-		-
Waffelschnitte Vollmilch	42 g	520	2210	5,2	53	33	-				●	-		-
Knusper Snack Vollmilch	125 g	493	2066	6,3	63	24	-				●	-		-
<b>Müesli</b>														
Beeren Müesli	300 g	365	1548	6,8	81	1,5	-				●	●		●
Früchte Müesli	375 g	348	1474	5,7	76	2,3	-				●	●		-
<b>Nudeln</b>														
Bandnudeln	500 g	358	1520	3,9	82	1,6	-				●	●		●
Rigatoni	500 g	358	1520	3,9	82	1,6	-				●	●		●
<b>Aufback-Brötchen/Brot</b>														
Saatenbrot, geschnitten	2 x 125 g	350	1466	8,3	40	17	-				●	●		●
Schnittbrötchen	4 x 67 g	257	1075	2,2	56	2,7	-				●	●		-
Bauernbrötchen	4 x 65 g	261	1091	2,4	54	3,7	-				●	●		-
<b>Waffeln</b>														
Zitronencremewaffel	100 g	513	2133	0,3	65	28	-				●	●		●
Kakaocremewaffel	100 g	467	1943	4,7	63	21	-				●	-		-
<b>Riegel</b>														
Cranberry Müesliriegel	3 x 22 g	421	1760	18	53	15	-				●	●		●
Apfel Aprikose Müesliriegel	3 x 22 g	404	1690	15	56	13	-				●	●		●

k.A.= keine Angabe

\* Die Laktose-Freiheit wird nicht per Analyse untersucht, es handelt sich lediglich um eine Rezepturfreiheit von Laktose.

\*\* Cholesterinbewußt: Cholesterin ist ein natürlicher Bestandteil von tierischen Produkten. Pflanzliche Produkte enthalten von Natur aus kein Cholesterin und sind für eine Cholesterinbewußte Ernährung grundsätzlich zu befürworten. Wir verweisen hier lediglich auf Produkte, die aktiv eine cholesterinbewußte Ernährung unterstützen