

## VidaVida Produkttest

### Eis (empfehlenswerte Produkte unterteilt nach Kriterien)



Langnese Mini Milk				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
31	23	7,1	1	4,6



Langnese Die drei ???				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
63	36	22,7	3,1	7,6



Langnese Capri				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
52	58	30,2	0,1	12,8



Langnese Flutschfinger				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
60	72	43,2	0	15,1



Langnese Solero Ice Erdbeer				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
70	71	49,7	0,1	17,5



Langnese Klick Clakk Trio				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
69	75	51.8	16,9	0



Langnese Diät Eisgenuss Erdbeer				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
108	51	55,1	6,1	11,7



Langnese Ed von Schleck				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
95	58	55,1	4	12,8



Langnese Discbee				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
99	57	56,4	5	11,4



Langnese Sour Fizzz				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g Portion)
85	70	59,5	0	20,3



Langnese Cula Mara Split				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
94	65	61,1	3	15,6



Langnese Solero Exotik				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
98	75	73,5	2,3	17,3



Langnese Solero Pfirsich & Joghurt				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/ Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/ Portion)
108	75	81	3,5	17,3



Langnese Cornetto Erdbeer				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
190	75	142,5	7,3	29,3



Schöller Milk Flip				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
26	20	5,2	0,6	4,2



Schöller Carretta Orange fresh				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
58	55	31,9	< 0,5	14



Schöller Kaktus				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
58	55	31,9	< 0,5	14



Schöller Big Sandwich				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
67	67	44,9	6,6	19



Schöller Frubetto Vivana Joghurt Pfirsich				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
74	62	45,9	2,7	11,8



Schöller Frubetto Joghurt Waldfrucht				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
91	62	56,4	2,2	17



Schöller Frubetto Joghurt Lemon Apple				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
91	62	56,4	2,2	16



Schöller Nesquik				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
115	55	63,3	5,8	13



Schöller Perlie Pop				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
143	46	68,1	6,8	19



Schöller Nucki Joghurt Kirsch				
Energie (kcal/100g)	Menge pro Portion (g)	Energie pro Portion (kcal)	Fettgehalt (g/Portion)	Kohlenhydratgehalt (g/Portion)
192	71	136,3	8,3	27

## FAZIT

### Eis – immer eine kleine Sünde wert



Bei Eis waren Prüfkriterien wie der Gehalt an Gesamtkalorien, Kaloriengehalt pro Portion, Fett- und Kohlenhydratgehalt ausschlaggebend. Da aber sowohl Fett als auch Kohlenhydrate Kalorien liefern, gilt egal für welches Eis Sie sich entscheiden: nur ab und zu erlauben und genießen.

Favoriten im Test sind die Eissorten mit wenig Fett und kleiner Portionsgröße, Mini Milk von Langnese und Schöller Milk Flip!

Die Kaloriengehalte der verschiedenen Eissorten unterscheiden sich teilweise sehr stark, Eis auf Furchsaftbasis hat in der Regel die Nase vorn.

Wer gerne und oft Eis schlecken möchte, kann beispielsweise sieben Mini Milk von Langnese essen anstelle eines Langnese Diät Eisgenuss Erdbeereises. Mal zum Vergleich: Anstelle eines Magnums Classic könnten Sie 36 Mini Milk essen!