



VidaVida Produkttest Joghurt drinks und Co. (max. 33 Punkte)



Actimel 0,1% Fett Classic u. mit Geschmack von Danone					
	Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
	28-32	28-32kcal/100g	0,05	3,3-4,3	Probiotisch, unterstützt das Immunsystem
	10	-	10	9	3
					32 Punkte



Frische Buttermilch von Söbbeke (Naturkostladen)					
	Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
	33	165kcal/500g	0,5	3,8	Bio
	10	- 1	10	9	3
					31 Punkte



Optiwell Control Orange u. Himbeere von Campina



Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
43-44	43-44kcal/100g	2,1	3,4-3,6	zügelt den Appetit
8	-	8	9	3

28 Punkte



Fruchtbuttermilch Diät Kirsch-Banane von Milram

Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
32	240kcal/750g	0,4	4,5	-
10	- 1	10	8	-

27 Punkte



Yakult Light				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
42	27,3kcal/65g	0,1	10,2	Probiotisch, unterstützt das Immunsystem
8	-	10	5	3
				26 Punkte



Optiwell 0,1% Fett Fruchtmolke Tropical u. Cassis von Campina				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
25	125kcal/500g	0,1	5,4	-
10	- 1	10	7	-
				26 Punkte



Shake Fresh verschiedene Sorten von Söbbeke				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
59-73	195-241kcal/330g	< 0,1	11,8-15,4	Hochwertige Zutaten; Bio
6	-	10	4	6
				26 Punkte



Kalinka Kefir von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
49	245kcal/500g	1,5	4,4	Positiver Einfluss auf Darmflora
7	- 1	9	8	3
				26 Punkte



Müller Drink (auf Molkebasis) von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
28-34	140-170kcal/500g	< 0,1	6,6-8,2	-
10	- 1	10	7	-
				26 Punkte



Fitness-Molke verschiedene Sorten von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
33	165kcal/500g	0,1	7,4-7,6	-
10	- 1	10	6	-
				25 Punkte



Reine Buttermilch von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
43	86kcal/200g	1	4,2	-
8	-	9	8	-
				25 Punkte



Diät Joghurtdrink mild Ananas Kirsche von Bauer				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
41	102kcal/250g	1,2	4,8	-
8	-	9	8	-
				25 Punkte



Joghurtdrink 0,1% Extra Leicht (kalorienreduziert) Erdbeere von Bauer				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
44	110kcal/250g	0,1	6,4	-
8	-	10	7	-
				25 Punkte



Frucht-Buttermilch Diät verschiedene Sorten von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
39-43	195-215kcal/500g	0,5	5,0-5,9	-
8	- 1	10	7	-
				24 Punkte



Gazi Ayran von Garmo				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
34	112kcal/330g	1,9	2,6	Enthält Stabilisatoren; relativ hoher Salzgehalt
10	-	8	10	- 5
				23 Punkte



Molke Drink 0,1% verschiedene Sorten von Almighurt				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
47	235kcal/500g	0,1	10,5	-
7	- 1	10	5	-
				21 Punkte



Actimel Classic von Danone				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
83	83kcal/100g	1,6	12,8	Probiotisch, unterstützt das Immunsystem
4	-	9	4	3
				20 Punkte



Frucht-Buttermilch verschiedene Sorten von Müller				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
58-66	290-330kcal/100g	0,4-0,5	10-11,9	-
6	- 1	10	5	-
				20 Punkte



Yakult Original				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
73,8	48kcal/65g	0,1	17,2	Probiotisch, unterstützt das Immunsystem
5	-	10	2	3
				20 Punkte



Actimel mit Geschmack von Danone				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
80-89	80-89kcal/100g	1,5-1,9	13,1-15,1	Probiotisch, unterstützt das Immunsystem
4	-	8	3	3
				18 Punkte



Joghurt Drink verschiedene Sorten von Almighurt				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
73	241kcal/330g	0,9	13,5	-
5	-	9	4	-
				18 Punkte



Fruttis Yogho!Yogho! 0,1% Fett Erdbeer&Himbeer von Campina				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
59	590kcal/1000g	0,1	13	-
6	- 1	10	3	-
				18 Punkte



Valensina Joghurt Drink Apfelsine				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
94	94kcal/100g	2,1	15,9	-
3	-	8	3	-
				14 Punkte



Valensina Joghurt Drink Multifrucht				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
95	95kcal/100g	1,9	16,7	-
3	-	8	2	-
				13 Punkte



Der große Bauer Joghurt Drink Ananas/Kokos u. Erdbeer/Limette von Bauer				
Energie (kcal/100g)	Energie pro Portion/Flasche	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydratgehalt (g/100g)	Besonderheiten
96	240kcal/250g	2,7	15,4	-
3	-	7	3	-
				13 Punkte



FAZIT

Joghurtdrinks und Co.

Der Test wurde anhand interner Prüfkriterien wie Gesamtkaloriengehalt, Fett-, Kohlenhydrat und Eiweißgehalt durchgeführt. Ausschlaggebend sind Kriterien für Eignung als Getränk bzw. Lebensmittel während einer Reduktionsdiät bzw. kalorienbewussten Ernährung. Die Bewertung des Geschmacks ist zweitrangig ohne Auswirkungen auf das Testergebnis durchgeführt worden, da Geschmäcker ja bekanntlich verschieden sind und kein Produkt besonders negativ aufgefallen ist. Besonderheiten wie hochwertige Zutaten, biologische Erzeugung und gesundheitlicher Zusatznutzen wurden berücksichtigt.

Es gibt mehrere gleichplatzierte Produkte. Alle getesteten Produkte sind empfehlenswert - jedoch im Hinblick auf eine Reduktionsdiät in unterschiedlichem Maße. Die Vergleichbarkeit der getesteten Produkte ist nicht immer gegeben (z.B. Probiotika im Vergleich zum „normalen“ Joghurtdrink).