

Zuckerliste

Extra zugesetzte Zuckermenge in verschiedenen Nahrungsmitteln

1 Stück Würfelzucker = 3 g



Du sollst nicht mehr als 42 g Zucker (= 14 Stück Würfelzucker) pro Tag zu dir nehmen!

Getränke

1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Flasche Römerquelle Emotion Birne Melisse (500 ml)	7 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	9 Stück



Frühstückszerealien

1 Portion Kellogg's Smacks (30 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	3 Stück



Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchzucker.

1 Packung Latella Mango (500 ml)	16 ½ Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Packung Nöm Kakaomilch (500 ml)	16 Stück



Süßwaren aus dem Kühlregal

1 Milchschnitte (28 g)	3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzwerg (50 g)	2 Stück



Süßigkeiten

1 Rippe Milka Milkschokolade (17 g)	3 Stück
1 Packung Maoam (22 g)	4 ½ Stück
1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	15 ½ Stück

