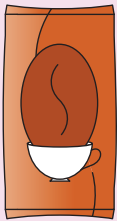


VERSTECKTE ZUCKERFALLEN*

Pro Tag sollten wir im Schnitt nicht mehr als 50 Gramm Zucker zu uns nehmen. Doch häufig ist uns gar nicht bewusst, wo er überall enthalten ist und welche Lebensmittel wir eher in Maßen genießen sollten.

GUT
ZU
WISSEN

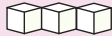



Instant Cappuccino

Portion = 15 g

8,2 g Zucker =

3 Würfel



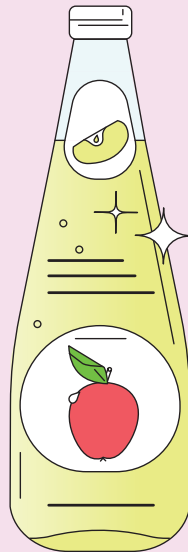
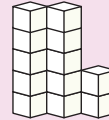
 = Ein Würfel
entspricht etwa
3 Gramm Zucker.

Trinkjoghurt Vanille

Portion = 250 g

35 g Zucker =

12 Würfel

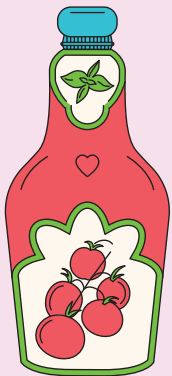
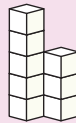


Apfelsaft

Portion = 250 ml

25 g Zucker =

8 Würfel



Ketchup

Portion = 20 g

4,7 g Zucker =

2 Würfel

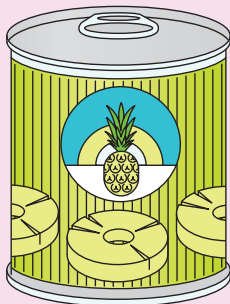
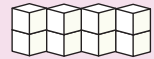


Fruchtjoghurt

Portion = 150 g

22,5 g Zucker =

8 Würfel



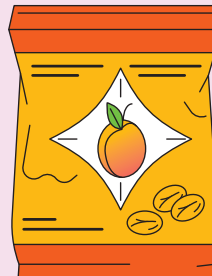
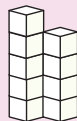
Ananas aus der Dose

Portion = 170 g

Abtropfgewicht

25,9 g Zucker =

9 Würfel

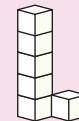


Aprikosen Trockenobst

Portion = 40 g

18,8 g Zucker =

6 Würfel



* Bei den Mengenangaben handelt es sich um durchschnittliche Portionsgrößen (empfohlene Bedarfsmenge). Die Würfelzucker wurden ab- und aufgerundet. Quellen: DGExpert, Herstellerangaben, Nährwertabelle Hesecker/Heseker.