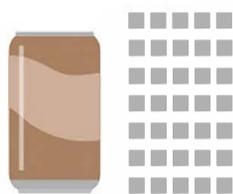


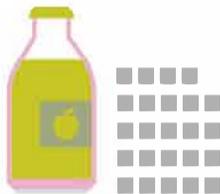
WIE VIEL ZUCKER STECKT DENN DRIN?

GETRÄNKE



Cola oder Limonade (1L)

= 35 Stück Würfelzucker



Apfelschorle (1L)

= 24 Stück Würfelzucker

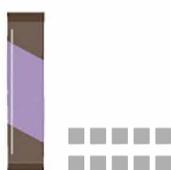


Eistee (1L)

= 21 Stück Würfelzucker

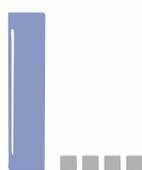
Gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene höchstens 25 Gramm raffinierten Zucker pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht etwa 8 bis 9 Stück Würfelzucker. Finden Sie mit dieser Übersicht heraus, wie viel Zucker sich in Ihren täglichen Lebensmitteln verstecken, um Ihren Zuckerkonsum bewusster steuern zu können.

RIEGEL



Schokoriegel (50g)

= 10 Stück Würfelzucker



Milchriegel (25g)

= 4 Stück Würfelzucker



Müsliriegel (20g)

= 2 Stück Würfelzucker

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel Mittelwerte der produktionsspezifischen Nährwertangaben verschiedener Hersteller aus einer Publikation von 2013 der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

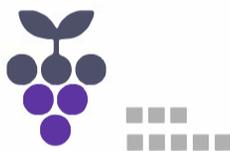
1 St. Würfelzucker
= 3g Zucker

OBST



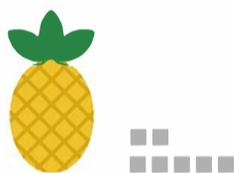
Apfel oder Birne

= 4 Stück Würfelzucker



Weintrauben (150g)

= 8 Stück Würfelzucker



Ananas (frisch 150g)

= 7 Stück Würfelzucker



Ananas (Dose 150g)

= 10 Stück Würfelzucker

GEMÜSE



Tomate oder Peperoni (150g)

= 1 Stück Würfelzucker



Brokkoli (150g)

= 1 Stück Würfelzucker



Blattgemüse

= 0 Stück Würfelzucker



Salatdressing (50g)

= 1 Stück Würfelzucker

CEREALIEN



Cornflakes, naturbelassen (90g)

= 2 Stück Würfelzucker



Cornflakes, naturbelassen mit Früchten (90g)

= 8 Stück Würfelzucker



Cornflake, gesüsst (90g)

= 11 Stück Würfelzucker

kpt: