

Zuckercheck

Lebensmittel (LM)	Verzehnte Menge in g oder ml	Gehalt an freien Zuckern in g pro 100 g des Lebensmittels	Menge an freien Zuckern in g in der verzehnten Portion
Frühstück			
Schokomüsli	60 g	23	14
Milch 3,5 %	150 ml	--	--
Orangensaft	200 ml	10	20
Vormittags			
Cola	500 ml	12	60
1 Apfel	150 g	--	--
Mittagessen			
Pizzaschnitte	125 g	5	6
Großer Erdbeerjoghurt	250 g	13	33
Wasser	200 ml	--	--
Zwischendurch			
1 Eis	110 ml	21	23
Wasser	500 ml	--	--
Abendessen			
Gekochte Nudeln	200 g	--	--
Tomatensoße	150 g	4	6
Parmesan	30 g	--	--
Salat	80 g	--	--
Essig-Öl-Dressing	20 g	--	--
Apfelsaftschorle	500 ml	7	35
			Summe: 197