

## Zuckercheck

Lebensmittel (LM)	Verzehrtc Menge in g oder ml	Gehalt an freien Zuckern in g pro 100 g des Lebensmittels	Menge an freien Zuckern in g in der verzehrten Portion
<b>Frühstück</b>			
Schokomüsli	60 g	23	14
Milch 3,5 %	150 ml	--	--
Orangensaft	200 ml	10	20
<b>Vormittags</b>			
Cola	500 ml	12	60
1 Apfel	150 g	--	--
<b>Mittagessen</b>			
Pizzaschnitte	125 g	5	6
Großer Erdbeerjoghurt	250 g	13	33
Wasser	200 ml	--	--
<b>Zwischendurch</b>			
1 Eis	110 ml	21	23
Wasser	500 ml	--	--
<b>Abendessen</b>			
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