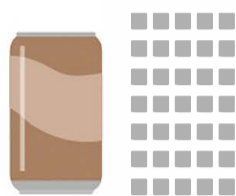


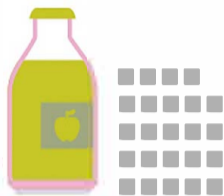
MA QUANTO ZUCCHERO C'È DENTRO?

BEVANDE



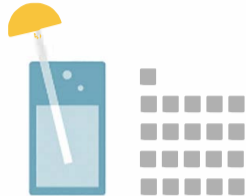
Coca-Cola/limonata (1L)

= 35 zollette di zucchero



Apfelschorle (1L)

= 24 zollette di zucchero

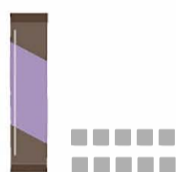


Tè freddo (1L)

= 21 zollette di zucchero

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), ogni adulto dovrebbe assumere al massimo 25 grammi di zucchero raffinato al giorno. Questa quantità corrisponde a circa 8-9 zollette di zucchero. Scoprite con l'aiuto di questa lista quanto zucchero si nasconde negli alimenti che consumate giornalmente in modo da poterne regolare l'assunzione.

BARRETTE



Barretta al cioccolato (50g)

= 10 zollette di zucchero



Barretta al latte (25g)

= 4 zollette di zucchero



Barretta ai cereali (20g)

= 2 zollette di zucchero

Fonte: informazioni sui valori nutrizionali medi relativi agli alimenti di diversi produttori della banca dati tedesca sui valori nutritivi Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), derivanti da una pubblicazione del 2013 dell'associazione tedesca specializzata in ambito di consulenza nutrizionale Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

1 zolletta
= 3g di zucchero

FRUTTA



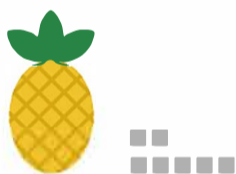
Mela o pera

= 4 zollette di zucchero



Uva (150g)

= 8 zollette di zucchero



Ananas fresco (150g)

= 7 zollette di zucchero



Ananas in scatola (150g)

= 10 zollette di zucchero

VERDURE



Pomodori/peperoni (150g)

= 1 zollette di zucchero



Broccoli (150g)

= 1 zollette di zucchero



Ortaggi in foglia

= 0 zollette di zucchero



Condimento per l'insalata (50g)

= 1 zollette di zucchero

CEREALI



Corn flakes naturali (90g)

= 2 zollette di zucchero



Corn flakes naturali ai frutti (90g)

= 8 zollette di zucchero



Corn flakes dolcificati (90g)

= 11 zollette di zucchero

kpt: