

Aufstriche, Gebäck und Müsli

<b>Honig</b>	1 gehäufter Teelöffel: 20g	3.75 🍷 = 15g
<b>Konfitüre</b>	1 gehäufter Teelöffel: 20g	2.5 🍷 = 10g
<b>Brotaufstrich</b>	1 gehäufter Teelöffel: 20g	2.5 🍷 = 10g
<b>Zuckerhaltiges Müsli</b>	1 Schüssel Müsli: 50g	2 🍷 = 9g
<b>Birchermüesli</b>	1 Behälter: 200g	4 🍷 = 16g
	1 Behälter: 330g	6.5 🍷 = 26g
<b>Süssgebäck (Schokoladen /Vanille-Gipfel,...)</b>	1 Stück: 70g	3.5 🍷 = 14g

Heisse Getränke

<b>Kaffee mit Zucker</b>	1 Würfel/Tütchen/Kaffeelöffel: 4g	1 🍷 = 4g
<b>Tee mit Zucker</b>	1 Zucker/Tütchen/Kaffeelöffel: 4g	1 🍷 = 4g
<b>Zucker</b>	1 Teelöffel: 5g	1 🍷 = 5g

Milchprodukte

<b>Früchtejoghurt/ Joghurt aromatisiert</b>	1 Becher: 180g	4 🍷 = 16g
<b>Dessert, Pudding, Quark</b>	1 Behälter: 120g	4 🍷 = 17g
<b>Trinkschokolade</b>	1 grosses Glas/Schale: 2,3dl	3 🍷 = 11,5g
<b>Caffè Latte mit Zucker</b>	1 mittelgrosser Becher: 2,3dl	2.5 🍷 = 10g
<b>Grosser Caffè Latte mit Zucker</b>	1 grosser Becher: 3,7dl	3.5 🍷 = 14g
<b>Lassi, Trinkjoghurt</b>	1 Flasche: 5dl	11 🍷 = 45g
	1 kleine Flasche: 0,65dl	1.5 🍷 = 6g

Alkohol und alkoholfreie Alternativen

<b>Süsser Aperitif mit Alkohol (Kir, Pastis,...)</b>	1 Glas: 1dl	1.5 🍷 = 6g
<b>Panaché</b>	1 kleines Glas: 2dl	3 🍷 = 11g
<b>Alkoholischer Cocktail</b>	1 Glas: 2,5dl	8 🍷 = 32g
<b>Premixgetränke, Alcopops</b>	1 Kan/Flasche: 3,3dl	8 🍷 = 33g
<b>Alkoholfreier Sekt</b>	1 Glas: 1dl	5 🍷 = 19g
<b>Alkoholfreies Bier</b>	1 Flasche: 3,3dl	2 🍷 = 8g
<b>Alkoholfreier Aperitif</b>	1 Glas: 1dl	2 🍷 = 8g
<b>Alkoholfreier Cocktail</b>	1 Glas: 2,5dl	7 🍷 = 28g



Eistee (10)



Coca-Cola (5dl)



Süssgetränk/Sirup (5dl)



Trinkjoghurt (5dl)



Cocktail (2,5dl)



Schokoladenriegel (50g)



Joghurt (180g)



Feingebäck (70g)



Ketchup (25g)

**Cola**

1 Flasche: 5dl	13 🍷 = 53g
1 Glas: 2dl	5.5 🍷 = 21g

**Süssgetränke, Sirup**

1 Flasche: 5dl	12 🍷 = 48g
1 Glas: 2dl	5 🍷 = 19g

**Eistee**

1 Tetrapack: 1L	19 🍷 = 75g
1 Glas: 2dl	4 🍷 = 15g

**Energydrink**

1 Dose: 3,3dl	6 🍷 = 25g
---------------	-----------

**Sportgetränk**

1 Flasche: 5dl	8 🍷 = 31g
----------------	-----------

**Fruchtsaft, Smoothie**

1 Glas: 2dl	5.5 🍷 = 22g
-------------	-------------

**Fruchtnektar**

1 Glas: 2dl	8 🍷 = 32g
-------------	-----------

**Fruchtkompott mit Zuckerzusatz**

1 kleiner Becher: 100g	1 🍷 = 5g
------------------------	----------

**Bonbon (1 Stück)**

1 Stück: 5g	1 🍷 = 4g
-------------	----------

**Kuchen**

1 Stück: 156g	6 🍷 = 23g
---------------	-----------

**Früchtetorte**

1 Stück: 137g	3 🍷 = 11g
---------------	-----------

**Kekse**

2 bis 3 Kekse: 30g	2.5 🍷 = 10g
--------------------	-------------

**Cake (1 Scheibe)**

1 Stück/Scheibe: 65g	4 🍷 = 16g
----------------------	-----------

**Süssen Backwaren (Éclair, Berliner Ball,...)**

1 Stück: 90g	3 🍷 = 12g
--------------	-----------

**Müesliriegel**

1 Stück: 30g	3 🍷 = 11,5g
--------------	-------------

**Schokoladenriegel**

1 Stück (mars, snickers): 50g	7 🍷 = 27g
-------------------------------	-----------

**Schokolade**

4 Stückchen: 20g	2 🍷 = 8g
------------------	----------

**Sauce**

1 kleine Kelle: 1dl	0.5 🍷 = 2g
---------------------	------------

**Ketchup**

1 Portion: 25g	1 🍷 = 4g
----------------	----------

**Fertiggerichte (hamburger, pizza,...)**

1 Portion: 350-400g	1.5 🍷 = 6g
---------------------	------------

Süssgetränke & Energy Drinks

Fruchtsaft und -kompott

Süssigkeiten

Snacks

Fertiggerichte und -produkte

Wie viel Zucker esse ich wirklich?

Zuckermerge jetzt berechnen auf [maybeless-sugar.ch](http://maybeless-sugar.ch)

