

## Zolletta di zucchero

☐ = 4g

# MAYBE LESS SUGAR

MAGGIORE DOLCEZZA, MENO ZUCCHERO

Creme spalmabili, dolci da forno e cereali

<b>Miele</b>	1 cucchiaino colmo : 20g	3.75 ☐ = 15g
<b>Confettura</b>	1 cucchiaino colmo : 20g	2.5 ☐ = 10g
<b>Crema spalmabile</b>	1 cucchiaino colmo : 20g	2.5 ☐ = 10g
<b>Cereali zuccherati</b>	1 tazza di cereali : 50g	2 ☐ = 9g
<b>Birchermuesli</b>	1 ciotola : 200g	4 ☐ = 16g
	1 ciotola : 330g	6.5 ☐ = 26g
<b>Dolci da forno</b> (con ripieno al cioccolato, alla vaniglia, ecc)	1 pezzo : 70g	3.5 ☐ = 14g

Bevande calde

<b>Caffè zuccherato</b>	1 zolletta/bustina/cucchiaino : 4g	1 ☐ = 4g
<b>Tè zuccherato</b>	1 zolletta/bustina/cucchiaino : 4g	1 ☐ = 4g
<b>Zucchero</b>	1 cucchiaino : 5g	1 ☐ = 5g

Latticini

<b>Yogurt alla frutta/aromatizzato</b>	1 vasetto : 180g	4 ☐ = 16g
<b>Dolci al cucchiaino, flan, séré</b>	1 vasetto : 120g	4 ☐ = 17g
<b>Cioccolata in tazza</b>	1 bicchiere grande/tazza : 2,3dl	3 ☐ = 11,5g
<b>Caffè latte zuccherato</b>	1 contenitore medio : 2,3dl	2.5 ☐ = 10g
<b>Caffè latte zuccherato grande</b>	1 contenitore grande : 3,7dl	3.5 ☐ = 14g
<b>Lassi, yogurt da bere</b>	1 bottiglietta : 5dl	11 ☐ = 45g
	1 bottiglietta : 0,65dl	1.5 ☐ = 6g

Alcol e alternative analcoliche

<b>Aperitivo zuccherato</b> (kir, pastis, ecc)	1 bicchiere : 1dl	1.5 ☐ = 6g
<b>Birra panaché</b>	1 calice tipo « birrino » : 2dl	3 ☐ = 11g
<b>Cocktail alcolico</b>	1 bicchiere : 2,5dl	8 ☐ = 32g
<b>Alcopop</b>	1 lattina/bottiglia : 3,3dl	8 ☐ = 33g
<b>Vino spumante analcolico</b>	1 bicchiere : 1dl	5 ☐ = 19g
<b>Birra analcolica</b>	1 bottiglietta : 3,3dl	2 ☐ = 8g
<b>Aperitivo analcolico</b>	1 bicchiere : 1dl	2 ☐ = 8g
<b>Cocktail analcolico</b>	1 bicchiere : 2,5dl	7 ☐ = 28g



Tè freddo (1l)



Cola (5dl)



Bibita/sciroppo (5dl)



Yogurt da bere (5dl)



Cocktail (2,5dl)



Barretta al cioccolato (50g)



Yogurt (180g)



Dolci da forno (70g)



Ketchup (25g)



## Cola

1 bottiglietta : 5dl	13 ☐ = 53g
1 bicchiere : 2dl	5.5 ☐ = 21g

## Bibita, sciroppo

1 bottiglietta : 5dl	12 ☐ = 48g
1 bicchiere : 2dl	5 ☐ = 19g

## Tè freddo

1 bottiglia : 1L	19 ☐ = 75g
1 bicchiere : 2dl	4 ☐ = 15g

## Energy drink

1 lattina : 3,3dl	6 ☐ = 25g
-------------------	-----------

## Bevande per lo sport

1 bottiglietta : 5dl	8 ☐ = 31g
----------------------	-----------

## Succo di frutta, smoothie

1 bicchiere : 2dl	5.5 ☐ = 22g
-------------------	-------------

## Nettare di frutta

1 bicchiere : 2dl	8 ☐ = 32g
-------------------	-----------

## Composta di frutta zuccherata

1 vasetto/sacchetto da bere : 100g	1 ☐ = 5g
------------------------------------	----------

## Caramella (1 pezzo)

1 pezzo : 5g	1 ☐ = 4g
--------------	----------

## Dolce a base di panna (foresta nera, ecc)

1 fetta/porzione : 156g	6 ☐ = 23g
-------------------------	-----------

## Crostata alla frutta

1 fetta/porzione : 137g	3 ☐ = 11g
-------------------------	-----------

## Biscotti secchi

2-3 biscotti : 30g	2.5 ☐ = 10g
--------------------	-------------

## Cake (1 fetta)

1 fetta/porzione : 65g	4 ☐ = 16g
------------------------	-----------

## Pasticcini (éclair, berliner, ecc)

1 pezzo : 90g	3 ☐ = 12g
---------------	-----------

## Barretta ai cereali

1 pezzo : 30g	3 ☐ = 11,5g
---------------	-------------

## Barretta al cioccolato

1 pezzo (Mars, Snickers, ecc) : 50g	7 ☐ = 27g
-------------------------------------	-----------

## Cioccolato

4 quadritini : 20g	2 ☐ = 8g
--------------------	----------

## Salsa

1 mestolo piccolo : 1dl	0.5 ☐ = 2g
-------------------------	------------

## Ketchup

1 bustina : 25g	1 ☐ = 4g
-----------------	----------

## Piatto precotto (hamburger, pizza, ecc)

1 porzione : 350-400g	1.5 ☐ = 6g
-----------------------	------------

Energy drink e bibite

Succhi di frutta e composte

Confetti e pasticceria

Snacks

Piatti e preparati precotti

E io, quanto zucchero consumo ?



Per calcolare il mio consumo di zucchero vado su [maybeless-sugar.ch](http://maybeless-sugar.ch)

