

	Honig		
1 gehäufte Teelöffel: 20g		3.75 🍷 = 15g	
	Konfitüre		
1 gehäufte Teelöffel: 20g		2.5 🍷 = 10g	
	Brotaufstrich		
1 gehäufte Teelöffel: 20g		2.5 🍷 = 10g	
	Zuckerhaltiges Müsli		
1 Schüssel Müsli: 50g		2 🍷 = 9g	
	Birchermüsli		
1 Becher: 200g		4 🍷 = 16g	
1 Becher: 330g		6.5 🍷 = 26g	
	Süssgebäck (Schokoladen-, Vanille-Gipfel,...)		
1 Stück: 70g		3.5 🍷 = 14g	

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

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

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

19

Eistee (1L)

13

Süssgetränk/Sirup (5dl)

12

Trinkjoghurt (5dl)

11

8

Schokoladenriegel (50g)

7

4

Feingebäck (70g)

3

1

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 (100%), Smoothie

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

Gesüßtes Fruchtsaftgetränk

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

Fruchtkompott mit Zuckerzusatz

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

Süssigkeit (1 Stück)

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

Sahnetorte

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

Früchtetorte

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

Kekse

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

Cake/Kuchen (1 Scheibe)

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

Süsse Backwaren (Berliner, Nussgipfel,...)

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

Müsliriegel

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

Schokoladenriegel

1 Riegel (Mars, Snickers,...): 50g	7 🍷 = 27g
------------------------------------	-----------

Schokolade

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

Sauce

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

Ketchup

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

Fertiggerichte (Hamburger, Pizza,...)

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

Wie viel Zucker esse ich wirklich?

Zuckermenge jetzt berechnen auf
maybeless-sugar.ch