

# Versteckter Zucker

## wieviel worin enthalten ist

Menge	Lebensmittel	Zucker Gramm	entspr. Würfel- Zucker Stück	Zuckergehalt in %
1 Stück	Würfelzucker	3	1	100
100 g	Zucker	100	33	100
200 g	Milch-	40	13	20
1 L	Speiseeis	120	40	12
1 L	Apfelsaft	110	37	11
0,33 L	Coca-Cola	37	12	11
1 L	Coca-Cola	120	40	12
1 L	Fanta	100	33	10
1 L	Orangensaft	120	40	12
0,33 L	Kirschsaf	33	11	10
100 g	Kaba	75	25	75
100 g	(trinkfertig)	21	7	21
500 g	Instant-	400	133	80
450 g	Kakaopulver	315	105	70
125 g	Nutella	81	27	65
100 g	Honig	56	19	56
100 g	Marmelade	38	13	38
125 g	Dessert-Sauce	22,5	8	18
250 g	(Schoko)	39	13	15,5
100 g	Schokolade	84	28	84
100 g	(Vollmilch)	94	31	94
100 g	Kinder-	50	17	50
100 g	Schokolade	34	11	34
100 g	Götterspeise	24	8	24
60 g	Frucht-Joghurt	41	14	68
50 g	Milchkaramel-	15	5	30
100 g	Bonbons	27	9	27