



Produkt	Menge	Würfelzucker ca.
Actimel Vanille	100 g	6
Capri-Sonne Orange	200 ml	8
1 Glas Limonade	200 ml	8
1 Dose Cola	330 ml	12
Fruchtzwerge	50 g	3
Milchschnitte	28 g	3
Maoam	22 g	5
1 Schokokuss	20 g	5
Milka Alpenmilchschokolade	100 g	19
Gummibärchen	200 g	52
1 Fruchteis	40 g	5
1 Kugel Milchspeiseeis	50 g	3
Nutella	400 g	78
Tomatenketchup	100 g	8

Anmerkung: 1 Zuckerwürfel entspricht ca. 3 g

Zucker versteckt sich auch hinter anderen Namen:

Fructose	=	Fruchtzucker
Glucose	=	Traubenzucker
Saccharose	=	Haushaltszucker
Maltose	=	Malzzucker
Laktose	=	Milchzucker
Maltodextrine	=	Malz- und Traubenzucker

