

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Wissen Zucker im Joghurt und mehr

Unser Joghurt 120 Gramm Joghurt (natur 3,5%), enthält ca. 5 Gramm Zucker = 2 Stück Würfelzucker. Hierbei handelt es sich aber um natürlichen Zucker (Laktose) aus der Milch.

Wenn in der Zutatenliste kein Zucker steht, wurde das Lebensmittel nicht mit Zucker gesüßt. Der Zucker in der Nährwerttabelle stammt dann aus den verwendeten Zutaten. Die Nährwerttabelle führt die Summe aller enthaltenen Zucker und Kohlenhydrate auf, unabhängig davon, ob diese aus natürlichen Quellen oder aus zugesetztem Zucker stammen.

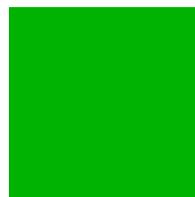
100 Gramm Birne enthalten ca. 6,7 Würfelzucker (Fruchtzucker)

Im Supermarkt gekaufte Fertigliefersmittel enthalten z.B.:

Der große Bauer Joghurt Kirsche (MHD 16.09.2016)	ca. 12 Würfelzucker
200 Gramm Milch Speiseeis	ca. 12 Würfelzucker
100 Gramm Nutella	ca. 7 Würfelzucker
100 Gramm Kinder Schokolade	ca. 13 Würfelzucker
100 Gramm Gummibärchen	ca. 17 Würfelzucker
100 Gramm Tomaten-Ketchup	ca. 11 Würfelzucker
1 Liter Apfelsaft (Fruchtzucker)	ca. 40 Würfelzucker
1 Liter Coca Cola	ca. 37 Würfelzucker
500 Gramm Honig (natürlicher Zucker)	ca. 133 Würfelzucker

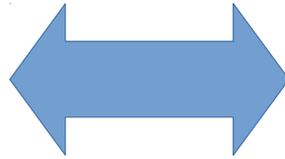


100 Gramm: 2,5 Stück Würfelzucker



1 Stück Würfelzucker wiegt ca. 3 Gramm

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g
Brennwert	351,09 kcal 1469,24 kJ
Fett	3,58 g
davon gesättigte	3,12 g
Kohlenhydrate	72,24 g
davon Zucker	21,38 g
Eiweiß	6,48 g
Wasser	9,06 g
Ballaststoffe	4,52 g
Proteinheiten	6,02 BE



AUGEN AUF UND IMMER LESEN



125 Gramm:



6 Stück Würfelzucker



100 Gramm:



3,5 Stück Würfelzucker
in 2 kleinen Bechern