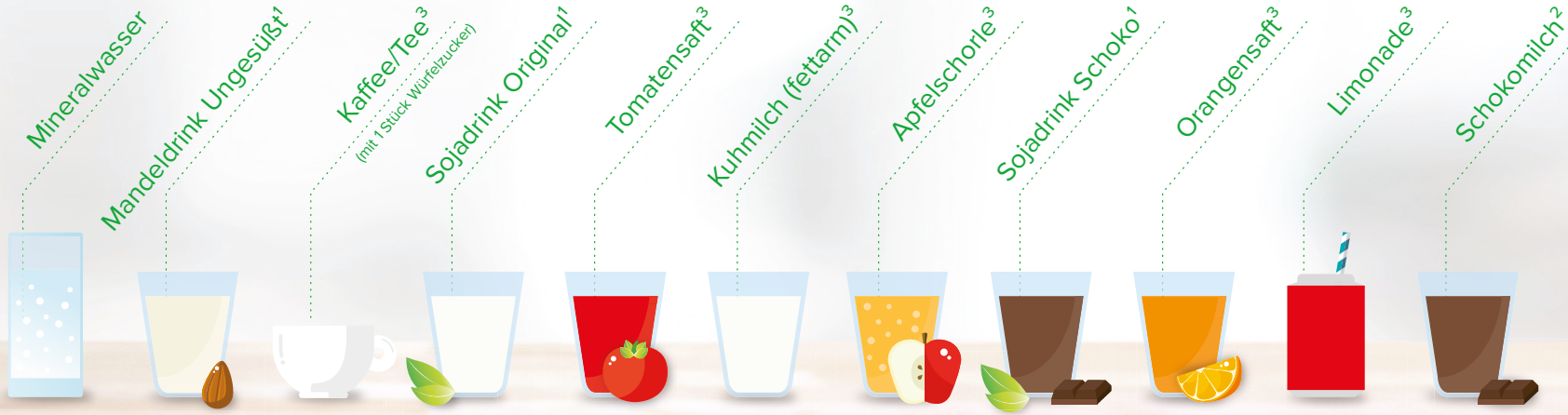
Wie viel Zucker steckt in einem Glas ...?



	Mineralwasser	Mandeldrink Ungesüßt[1]	Kaffee/Tee[3] (mit 1 Stück Würfelzucker)	Sojadrink Original[1]	Tomatensaft[3]	Kuhmilch (fettarm)[3]	Apfelschorle[3]	Sojadrink Schoko[1]	Orangensaft[3]	Limonade[3]	Schokomilch[2]
Zucker g/200 ml	0	0,2	3	5	6	9,6	10	15	17	21,7	27,2
Energie kcal/200 ml	0	26	12	78	32	96	47	122	86	86	188
gesättigte Fettsäuren g/200 ml	0	0,2	0	0,6	0	1,2	0	0,8	0	0	2,8

Quelle: 1. Alpro GmbH 2. Heseker und Heseker, uZv, 1999 3. Souci Fachmann Kraut Datenbank

- Wasser ist das Getränk erster Wahl.
- Die Zuckerzufuhr über Getränke sollte nicht zu hoch sein.
- Der Körper verarbeitet Zucker gleich – egal ob er zugesetzt ist oder nicht.
- Milchprodukte und pflanzliche Milchalternativen können neben Flüssigkeit auch wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, einschließlich Calcium, liefern.

Mit Unterstützung von Alpro