Nachgeforscht: Zucker in herzhaften Lebensmitteln

Name	Datum

Welche der unten stehenden verpackten Lebensmittel essen Sie regelmäßig? Schauen Sie doch einmal auf die Nährwerttabellen der Produkte in Ihrem Kühl-/Tiefkühl-/Vorratsschrank. Sie finden den Zuckergehalt unter „Kohlenhydrate – davon Zucker“. Alternativ können Sie auch im Internet recherchieren. Tragen Sie die Lebensmittel mit ihren Zuckergehalten in die Tabelle ein.

Brot · Fertiggerichte · Würzsoßen · Salatsoßen · Essigkonserven · Pastasoßen · Gemüsezubereitungen · Feinkostsalate · Knabberartikel · Frikadellen/Burger · gefüllte Teigwaren · Fleischersatzprodukte · vegetarische Aufstriche · Tütensuppen · Fixprodukte

Produkt	**Zuckergehalt** (Gramm Zucker pro 100 Gramm Lebensmittel)
Toastbrot, Buttertoast	*3,9*

© BLE 2021 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195