

SOKERINSAANTISI?

Lisättyä sokeria tulisi saada korkeintaan
40-50g/vrk

sokeripala, 1 kpl 3 g sokeria

hunaja, 1 tl 4 g

jäätelö, 1 dl 7 g

jäätelötuutti, 1 kpl 10-15

marmeladi, 2 rkl 15

suklaa, 50 g 20 g

karamelli, 100 g 85 g

sokeroitu mehu, 2 dl 5-10 g

virvoitusjuoma, 3,3dl 30 g

sokeroitu jukurtti, 2 dl 15 g

vaniljakastike, 0,5 dl 3 g

marjakiisseli, 1 dl 6 g

pikkuleipä, 1 kpl 3 g sokeria

ohut pullasiivu, 30 g 4 g

täytekeksi, 1 kpl 5 g

pikkupulla, 50 g 7 g

kahvikakku, 25 7 g

marjapiir. pullapohj., 80 g 9 g

viineri, 80 g 9 g

korvapuusti, 75 g 13 g

kääretorttu, 1 viipale 13

marjapiir. muropohj., 80 g 18 g

munkki, 1 kpl 25 g

likööri, 4 cl 12 g

