

ŠEĆER






SKRIVENI ŠEĆERI

Glavni krivac za pretilost, dijabetes i masnu jetru.

Čovjek bi trebao tijekom dana unijeti najviše 24 grama (6 žličica ili 6 kockica) šećera.

Šećer je u namirnicama skriven pod različitim imenima, a otkriti ga se može čitanjem deklaracije proizvoda.

Pogledajte tablicu koja prikazuje količinu šećera u 100 g prehrambenih proizvoda koje često konzumiramo. Na temelju tog podatka izračunajte koliko ima šećera u prosječnom obroku.

	Količina šećera u 100 g proizvoda	Prosječna masa obroka ili bočice	
ŽITNE PAHULJICE	34 g	50 g 	
GAZIRANI SOK	11 g	500 ml 	
ENERGETSKA PLOČICA	26 g	50 g 	
JOGURT	12 g	200 ml 	
KEČAP	21 g	20 g 	
LEDENI ČAJ	9 g	500 ml 	

Otkrij skrivene šećere i nutritivnu vrijednost hrane pomoću mobilne aplikacije Nutri-Score.



A vrlo dobra nutritivna kvaliteta
B dobra nutritivna kvaliteta
C prosječna nutritivna kvaliteta
D loša nutritivna kvaliteta
E vrlo loša nutritivna kvaliteta



modralasta

