

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



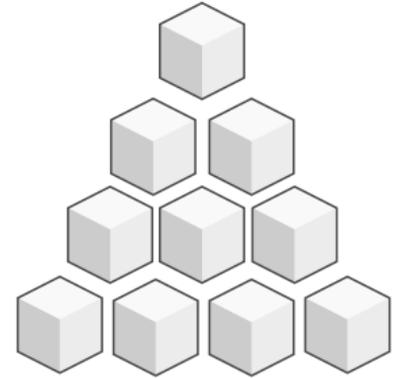
**Saft** (500ml)

Lösung:

30 Gramm Zucker



**Soft** (500ml)



10 Zuckerwürfel

# Zucker-Würfel-Übung

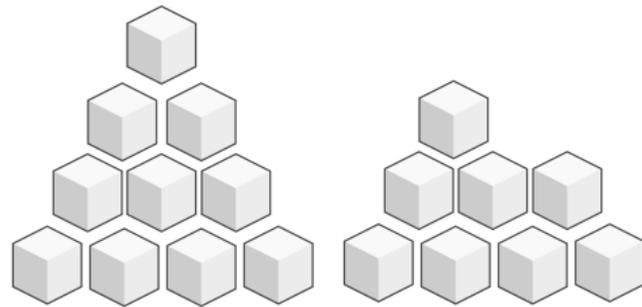
Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Cola** (500ml)

Lösung:

54 Gramm Zucker



18 Zuckerwürfel

**Cola** (500ml)

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?

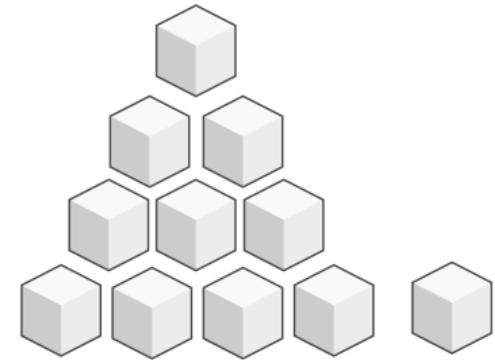


**Joghurt** (250g)

Lösung:

33 Gramm Zucker

Pflanzlicher Joghurt wie zum Beispiel Soja-Joghurt hat weniger Zucker.

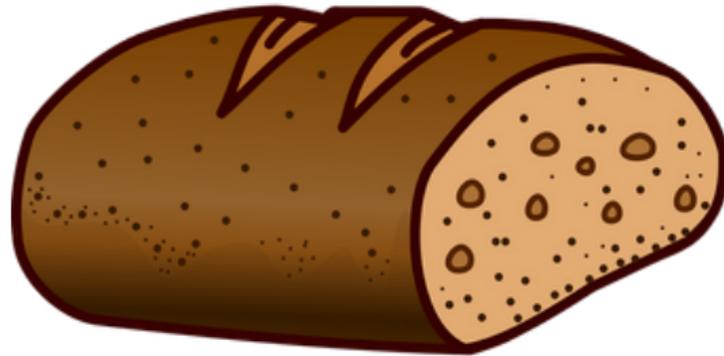


11 Zuckerwürfel

**Joghurt** (250g)

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



pixabay.com

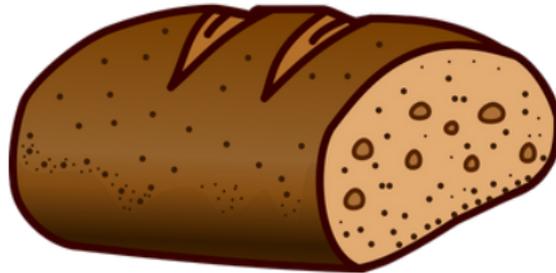
**Brot** (500g)

Lösung:

Kommt auf das Brot an.

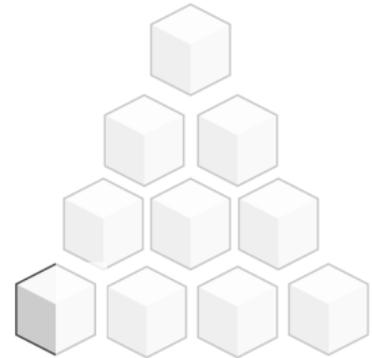
Eiweißbrot und Pumpernickel  
haben fast kein Zucker  
Weizenbrot hat 1 Gramm Zucker  
auf 100g Brot.

Achtung!  
Abgepacktes Brot aus dem  
Supermarkt hat oft noch mehr  
Zucker! Manchmal sogar mehr als  
6 Mal so viel.



pixabay.com

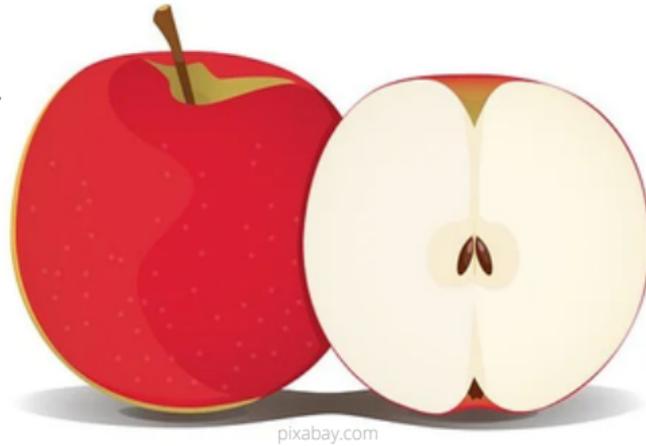
**Brot** (500g)



1/3 bis 10 Zuckerwürfel

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



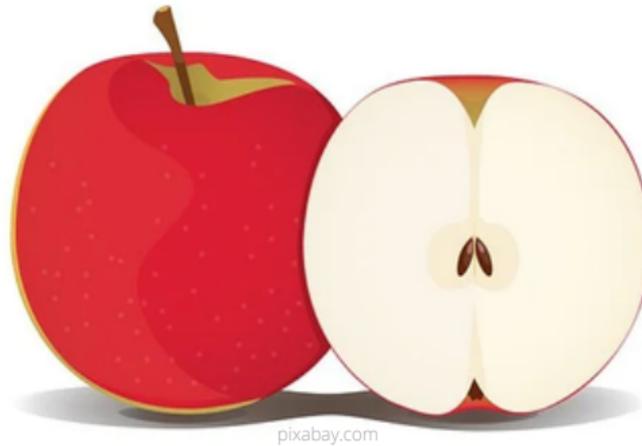
**Apfel**

Lösung:

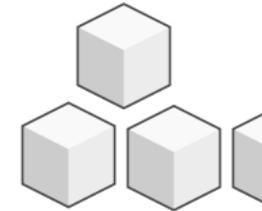
10 Gramm Zucker

In einem Apfel steckt natürlicher  
Zucker:  
Fructose, Glukose, Saccharose

Aber!  
Auch von diesen Zucker-Sorten  
sollte man nicht zu viel essen.



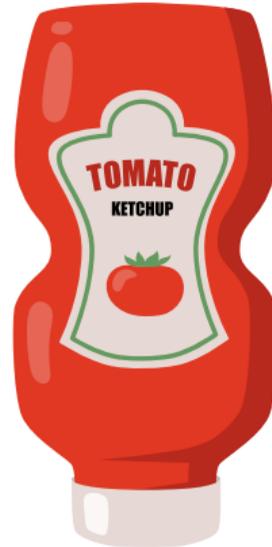
**Apfel**



3,3 Zuckerwürfel

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?

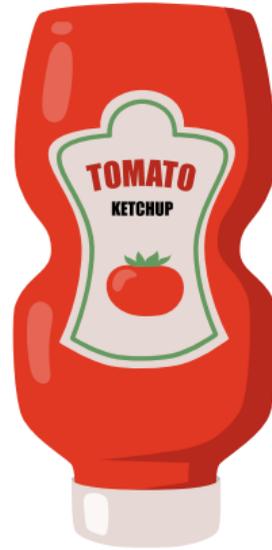


canva.com

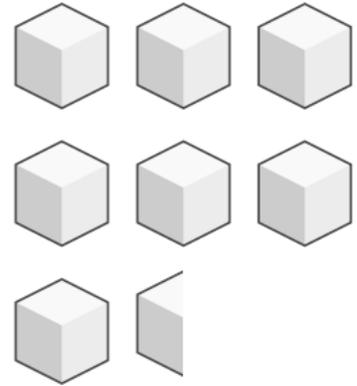
**Ketchup** (250ml)

Lösung:

22 Gramm Zucker



canva.com



7,3 Zuckerwürfel

**Ketchup** (250ml)

# Zucker-Würfel-Übung

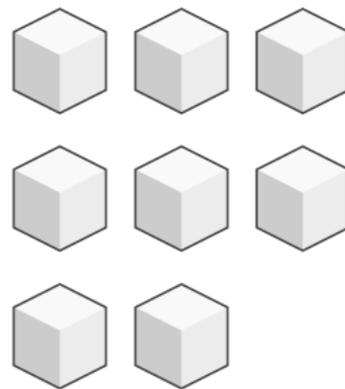
Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Tomaten-Soße** (380ml)

Lösung:

24 Gramm Zucker



8 Zuckerwürfel

**Tomaten-Soße** (380ml)

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



pixabay.com

**Nuss-Nougat-Creme** (450g)

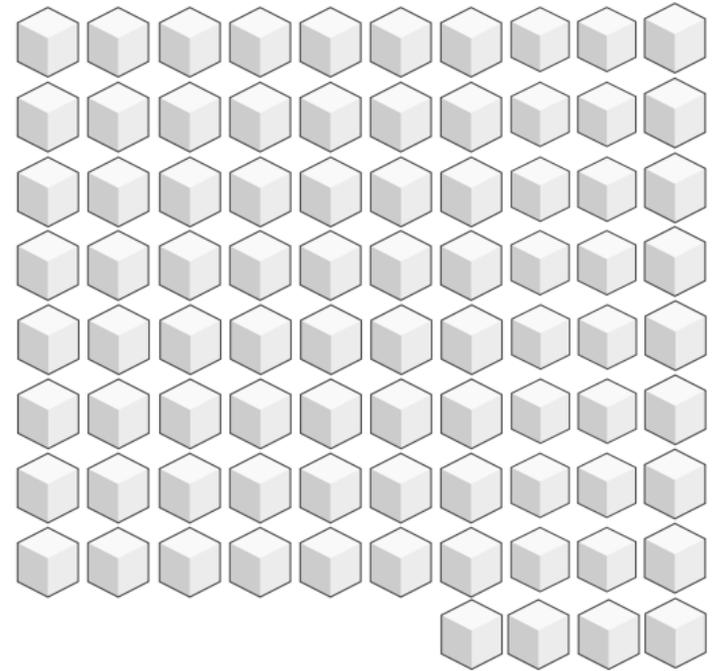
Lösung:

281,5 Gramm Zucker

100g haben  
19 Zuckerwürfel.



[pixabay.com](https://pixabay.com)

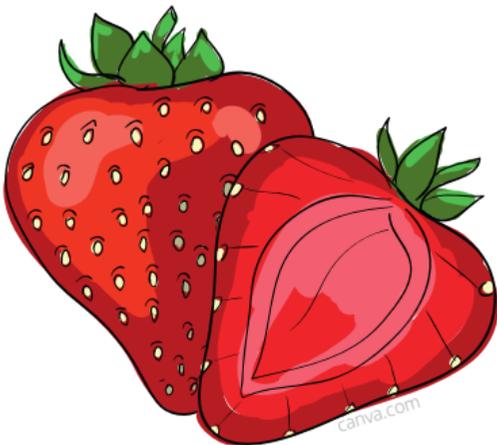


84 Zuckerwürfel

**Nuss-Nougat-Creme** (450g)

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Erdbeeren** (250g)

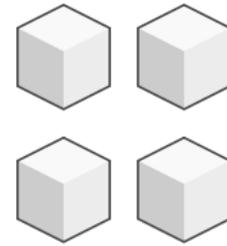
Lösung:

9 Gramm Zucker

250 Gramm sind  
ungefähr 13 Erdbeeren.



**Erdbeeren** (250g)



4 Zuckerwürfel

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



Wasser (1L)

Lösung:

0 Zuckerwürfel!

Es wird empfohlen  
pro Tag 1,5 bis 2 Liter  
zu trinken.



**Wasser** (1L)

# Zucker-Würfel-Übung

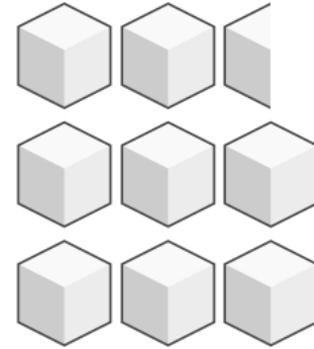
Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Smoothie** (250ml)

Lösung:

25 Gramm Zucker



8,3 Zuckerwürfel

**Smoothie** (250ml)

# Zucker-Würfel-Übung

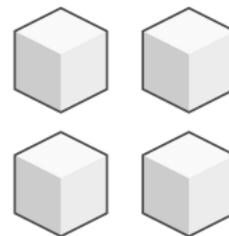
Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Müsliriegel** (25g)

Lösung:

12 Gramm Zucker



4 Zuckerwürfel

**Müsliriegel** (25g)

# Zucker-Würfel-Übung

Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**Salatdressing** (100g)

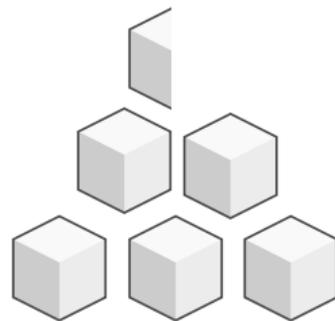
Lösung:

16 Gramm Zucker

1 Portion sind  
ungefähr 30 Gramm.  
Das entspricht 1-2 Esslöffel.



**Salatdressing** (100g)



5,3 Zuckerwürfel

# Zucker-Würfel-Übung

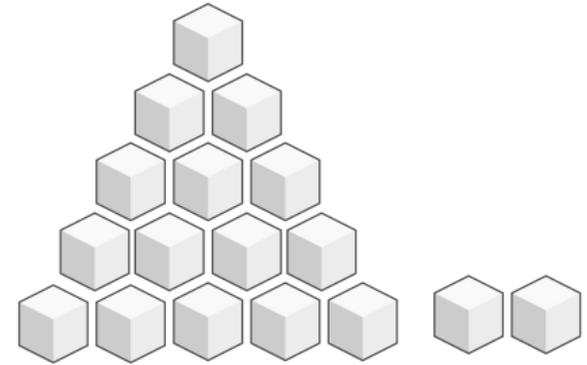
Wie viele Würfel Zucker  
sind hier drin?



**löslicher Cappuccino (100g)**

Lösung:

51,4 Gramm



17 Zuckerwürfel

**löslicher Cappuccino** (100g)