

Tabella 1 – Quantità di alimenti dolci che corrispondono a 25g di zucchero (pari al 5% di energia per una dieta di 2000 calorie)

Alimento	Quantità in misura standard
Zucchero	5 cucchiaini piccoli
Caramelle dure	9 caramelle circa
Miele	3 cucchiaini colmi
Datteri o fichi secchi	3 datteri e 2 fichi circa
Marmellata	3 cucchiai
Merendine farcite latte*	circa tre merendine
Ghiacciolo*	2 ghiaccioli
Biscotti*	circa 15 biscotti
Crostata marmellata	poco meno di una fetta
Succo di frutta	poco più di un bicchiere
Aranciata, cola	meno di una lattina

N.B.: i valori nutrizionali riportati nella Tabella sono tratti dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti (http://sapermangiare.mobi/tabelle_alimenti.html) quelli contrassegnati con * derivano da informazioni ricavate dalle etichette nutrizionali e rappresentano il valore medio dei prodotti presenti in commercio (www.aidepi.it). Le quantità si riferiscono alla parte edibile ossia al netto degli scarti.