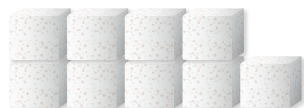




# Quante zollette sono nascoste dentro ogni bevanda?

In Svizzera consumiamo troppi zuccheri aggiunti. Per gli adulti si raccomanda un massimo di 50 g di zuccheri aggiunti al giorno. Ciò corrisponde a circa 12,5 zollette di zucchero.

750 ml di acqua minerale aromatizzata **9 zollette**



355 ml di bevanda energetica **10 zollette**



500 ml di tè freddo **10 zollette**



750 ml di bevanda sportiva **11 zollette**



500 ml di cola drink **13 zollette**



Alternative:  
acqua e tisana non zuccherata **0 zollette**



 = 4 g

Valori medi.