

# כמה סוכר מסתתר במאכלים הבאים?

המזון	גודל מנה	כמה כפיות סוכר
פירות		
תפוח עץ/אגס	1 בינוני (180 גרם)	
בננה	1 בינונית (120 גרם)	
תמר מג'הול	1 קטן (10 גרם)	
אפרסמון	1 גדול (200 גרם)	
תותים	10 יחידות (200 גרם)	
אוכמניות	120 גרם	
תפוז	1 בינוני (250 גרם)	
פומלה	1 גדולה (450 גרם)	
אשכולית	1 בינונית (400 גרם)	
קלמנטינה	1 בינונית (150 גרם)	
אפרסק	1 גדול (180 גרם)	
שזיף	2 בינוניים (160 גרם)	
משמש	2 בינוניים (150 גרם)	
דובדבנים	15 יחידות (100 גרם)	
ענבים	100 גרם	
מנגו	1/2 קטן (100 גרם)	
אבטיח	2 משולשים (160 גרם)	
מלון	1/4 (220 גרם)	
גויאבה	בינונית (170 גרם)	
פפאיה	1/4 גדולה (160 גרם)	

מזון מהיר, חטיפים ומתוקים			
		1 קטן (50 גרם)	<div>  <div>בורקס גבינה</div> </div>
		2 כדורים קטנים	<div>  <div>פלפל</div> </div>
		חופן (25 גרם)	<div>  <div>בייגלה</div> </div>
		5 קוביות	<div>  <div>שוקולד מריר 90%</div> </div>
		1 יחידה	<div>  <div>ג'חנון</div> </div>
		1 קטן (80 גרם)	<div>  <div>קרואסון</div> </div>
		1 בינונית (35 גרם)	<div>  <div>עוגיית שוקולד צ'יפ</div> </div>
		2 כדורים (100 גרם)	<div>  <div>גלידת שמנת</div> </div>
פיצוחים			
		100 גרם	<div>  <div>שקדים</div> </div>
		125 גרם	<div>  <div>אגוזי פקאן</div> </div>
		70 גרם	<div>  <div>בוטנים</div> </div>
		110 גרם	<div>  <div>אגוזי קשיו</div> </div>
קטניות			
		3/4 כוס	<div>  <div>עדשים מבושלות</div> </div>
		כוס (150 גרם)	<div>  <div>אפונת גינה</div> </div>
לחם ודגנים			
		פרוסה (30 גרם)	<div>  <div>לחם</div> </div>
		כוס (100 גרם)	<div>  <div>אורז מבושל</div> </div>
		כוס (100 גרם)	<div>  <div>פסטה מבושלת</div> </div>
		כוס (100 גרם)	<div>  <div>קינואה מבושלת</div> </div>
		1 בינוני (200 גרם)	<div>  <div>תפוח אדמה מבושל</div> </div>
		1/2 קלח (120 גרם)	<div>  <div>תירס</div> </div>

מיצי פירות		
	כוס (200 מ"ל)	מיץ לימון טרי
	כוס (200 מ"ל)	מיץ גזר טרי
	כוס (200 מ"ל)	מיץ אשכוליות
קורנפלקס		
	כוס ח"פ (40 גרם)	פייבר ואן
	כוס ח"פ (40 גרם)	ברנפלקס
	כוס ח"פ (40 גרם)	קורנפלקס אלופים

עדינה בכר,  
דיאטנית קלינית במרכז DMC