

Açúcar escondido nas bebidas

	Bebida	ml	Quant. de açúcar	Total de açúcar	
energética	monster	500	12g / 100 ml	60g	10 ←
energética	hell	250	10,9g / 100 ml	27,3g	
refrigerante	Guaranã	330	10 g / 100 ml	33,0 g	6 ←
refrigerante	Sprite	330	2,1 g / 100 ml	7 g	1 ←
refrigerante	Fanta	330	12,2 g / 100 ml	40 g	8 ←
refrigerante	Sumol remix	330	1,3 g / 100 ml	4,1 g	
refrigerante	Sumol	330	7,3 g / 100 ml	24,09 g	4,5 ←
SUMO	Bongo	200	9 g / 100 ml	18 g	3,5 ←
coça	Pepsi	330	10,6 g / 100 ml	35 g	
coça	Coca Cola	330	10,6 g / 100 ml	35 g	7 ←
Ice tea	Freetea	200	4,0 g / 100 ml	22 g	
Ice tea	Nestea	330	7,4 g / 100 ml	25 g	5 ←
Água	Água	500	0 g / 100 ml	0 g	
SUMO	Solevita	750	11,3g / 100 ml	82 g	
Água com Sabor	Liso Fruta	500	5,6 g / 100 ml	28 g	5,5 ←
Leite com chocolate	Nesquik	200	12g / 100 ml	24 g	5 ←
Leite com chocolate	Patufages	200	11g / 100 ml	23 g	
Leite	Leite meio gordo	200	4,8g / 100 ml	9,6 g	
	Bompal?	200	8,1g / 100 ml	16,2g	3 ←