

Quantidade de açúcar nos alimentos (em colheres)

Biscoito amanteigado: Apesar de ter um sabor predominantemente salgado, cada biscoito amanteigado contém **uma colher de açúcar**. Por conta disso, pessoas que consomem com frequência esse tipo de produto devem buscar reduzir outras fontes de açúcar, como refrigerantes e doces.

Chocolate: Apenas um quadradinho de chocolate contém meia colher de açúcar. Ou seja, comer duas fileiras de uma barra de chocolate ao leite corresponde de **5 a 6 colheres de açúcar**. O chocolate, favorito de muita gente, deve ser consumido com bastante moderação.

Cereais matinais: Os flocos de arroz com açúcar e outros tipos de cereais consumidos com leite no café da manhã também têm uma grande quantidade de açúcar. Uma tigela com o produto equivale de **2 a 3 colheres de açúcar**.

Biscoito água e sal: Apesar de serem anunciados como compostos de água e sal, os biscoitos do tipo cream cracker também levam açúcar em pequenas quantidades. No entanto, são necessários 20 biscoitos para uma pessoa consumir **uma colher de açúcar**.

Petit gâteau: O *petit gâteau*, também chamado de *muffin*, chega a conter **7 colheres de açúcar** em sua composição e é um dos produtos mais açucarados que se pode encontrar. O ideal é prepará-lo você mesmo ou comprar de uma loja artesanal. O produto industrializado é o que possui a maior quantidade de açúcar.

Iogurte: Os iogurtes com sabor de fruta vendidos no mercado podem parecer uma opção bastante saudável, mas contêm até **2 colheres de açúcar** em sua composição. O mais correto é comprar um iogurte natural e adicionar uma fruta na hora de tomar. Além de ter menos açúcar, essa opção lhe dará mais vitaminas e minerais.

Refrigerantes: Aí está um dos maiores vilões das dietas modernas: o refrigerante. Além de não trazer saciedade como água e sucos naturais, os refrigerantes são altamente calóricos. Algumas marcas chegam a ter **7 colheres de açúcar** em apenas uma lata. **coca cola** - 1 LATA (350ml) - 2 colheres e meia de açúcar;

Sucos de fruta industrializados e os chamados smoothies - 1 copo (200ml) = 1 colh de sopa de açúcar e meia;

Folhados doces: Folhados doces, seja de chocolate ou com frutas, possuem de **2 a 3 colheres de açúcar**. Além disso, a massa folhada torna esse tipo de alimento bastante gorduroso por levar muita manteiga em sua receita.

Compotas: Doces em compota, muito tradicionais em certas regiões do Brasil, costumam ser bastante açucarados no paladar e também na composição. **Uma colher de açúcar** para cada duas colheres do doce.

Ketchup: Quem acrescentar ketchup em praticamente qualquer refeição está consumindo muito do chamado açúcar invisível. Cada sachê do molho leva **uma colher de açúcar** em média ou 1 colh de sopa = 1 colh de chá rasa de açúcar;

Biscoito recheados: Os biscoitos recheados são outro grande vilão, principalmente para as crianças. Cada biscoito recheado leva **uma colher de açúcar**, o biscoito **bono** - 3 unidades = 1 colh de sopa cheia de açúcar;

Águas aromatizadas: As águas aromatizadas, produto lançado no mercado há alguns anos, não podem substituir o consumo de água mineral por falta de nutrientes e também porque levam até **3 colheres de açúcar** em uma garrafa pequena.

Cheeseburger: Pode não parecer, mas o famoso cheeseburger das cadeias de fast food leva bastante açúcar. Um sanduíche de tamanho médio, com uma fatia de carne e duas de queijo, possui de **2 a 3 colheres de açúcar**.

Fonte: <http://saude.ccm.net/faq/5305-quantidade-de-acucar-nos-alimentos>

Suco tang - 1 pacote - 1 litro - 2 colheres de sopa bem cheia de açúcar;

Nescau - 2 colh de sopa - 1 colh de sopa de açúcar;

Biscoito simples de maisena - 7 unidades - 1 colh de sopa cheia de açúcar;

Danoninho - 1 potinho - 1 colh de chá cheia de açúcar.

Um dica para ajudá-las em outros produtos é fazer a equivalência de cada 15 gramas de açúcar indicado de várias formas = 1 colh de sopa de açúcar branco. Infelizmente alguns rótulos não descrevem as porções corretas ainda.