

# ВОЗ рекомендует употреблять не более 12 чайных ложек сахара в день

## Содержание сахара в напитках из магазина



### Холодный чай

330 мл 5.5 чайных ложек



### Питьевой йогурт со вкусовыми добавками

330 мл 7 чайных ложек



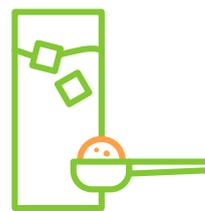
### Молочный напиток со вкусовыми добавками

330 мл 7 чайных ложек



### Безалкогольный Напиток / содовая

330 мл 8.5 чайных ложек



### Быстрорастворимый фруктовый сок

330 мл 9.5 чайных ложек



### Фруктовый сок

330 мл 9.5 чайных ложек



### Энергетический напиток

330 мл 10 чайных ложек