

# KANDUNGAN GULA DALAM MINUMAN DI SINGAPURA



## MILO DINOSAUR

1 gelas (300 ml)

Bagi 300 ml, seharusnya minuman mengandungi 7.5 gula atau kurang.

49

Kandungan Gula (gram)

10

Kandungan Gula (sudu teh)



Minuman	Isi Padu	Kandungan Gula (gram)	Kandungan Gula (sudu teh)
Frappuccino karamel dengan krim putar	1 gelas (355 ml)	45	9
Jus oren	1 botol (350 ml)	37	7.5
Jus blackcurrant	1 paket (330 ml)	36	7
Cola	1 tin (330 ml)	35	7
Teh ais lemon	1 tin (315 ml)	33	6.5
Teh hijau	1 botol (500 ml)	30	6
Susu soya	1 tin (300 ml)	24	5
Teh bunga	1 tin (300 ml)	21	4
Teh herba	1 tin (300 ml)	20.7	4
Teh tarik	1 cawan (200 ml)	17.6	3.5
Kopi dengan susu pekat	1 cawan (200 ml)	15	3
Skinny latte dengan pemanis	1 koleh (355 ml)	13	2.5
Milo kosong	1 gelas (300 ml)	12.2	2.5
Susu coklat	1 paket (200 ml)	10.8	2
Teh dengan susu cair kurang gula	1 cawan (200 ml)	10.4	2

Sebagai panduan, pakar pemakanan menasihatkan agar memilih minuman yang mengandungi 2.5 gram gula atau kurang bagi setiap 100 mililiter minuman.

Sementara bagi makanan pula, pilih yang mengandungi 5 gram gula atau kurang bagi setiap 100 gram makanan.