


BULETIN DIET

EDISI:
NOV 2016

KAWAL GULA, CEGAH PENYAKIT

TAHUKAH ANDA?

 **1 sudu teh gula (5 g)**

= 20 kcal !!!

Gantikan snek yang manis (donut, kek dan pai) dengan sepotong buah segar

Baca label makanan dan pilih makanan yang rendah kandungan gula

Lebih digalakan minum air kosong berbanding air manis (menggunakan gula/ susu pekat manis)

TAHUKAH ANDA BERAPA BANYAK GULA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN ANDA?

Minuman berkarbonat (325 ml)		 7—10 sudu teh gula
Teh Tarik (1 gelas)		 5 sudu teh gula
Sirap bandung (1 gelas)		 6 sudu teh gula
Cendol (1 mangkuk sederhana)		 9 sudu teh gula
Kuih koci (1 biji)		 2 ¼ sudu teh gula
Kuih Seri Muka (1 biji)		 2 ¼ sudu teh gula
Donut (1 biji)		 1 ¼ sudu teh gula
Aiskrim (1 batang)		 2—3 sudu teh gula
Kek cawan (1 biji)		 6 sudu teh gula
Biskut Cip Coklat (34 g)		 2 sudu teh gula
Air kosong (1 botol)		Tiada gula