

# GULA TERSEMBUNYI



**Minuman  
berkarbonat**  
(325ml setiap tin)



**7-10 sudu kecil (35-50g gula)**



**Kek coklat**  
(110g satu hidangan)



**15 sudu kecil (75g gula)**



**Kuih koci**  
(40-50g setiap satu)



**2.5 sudu kecil (11g gula)**



**Ais krim coklat**  
(11-15g satu batang)



**2-3 sudu kecil (10-15g gula)**



**Donut**  
(45-55g satu biji)



**1.75 sudu kecil (9g gula)**



**Gula-gula**  
(28g setiap hidangan)



**4 sudu kecil (20g gula)**



**Kek cawan**  
(110g setiap hidangan)



**6 sudu kecil (30g gula)**



**Biskut  
cip coklat**  
(34g setiap hidangan 3 keping  
biskut)



**2 sudu kecil (10g gula)**



**Bingka  
ubi kayu**  
(70-90g sepotong)



**4.25 sudu kecil (21g gula)**



= Gula Tersembunyi