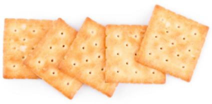
שם המוצר	תמונה	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר
פיתה/לחמניה		יחידה	כפית
משקה יוגורט		בקבוק כ 250 מ"ל	3.5 כפיות
יוגורט פרי		גביע	4.5 כפיות
דגנים במילוי קרם נוגט (כריות)		60 גרם - קערית קטנה	6 כפיות
דגני בוקר - פתיתי תירס		60 גרם - קערית קטנה	כפית
שוקו		כוס - 200 מ"ל	2.5 כפיות
מעדן חלב		גביע	4 כפיות
חטיף אנרגיה		יחידה	3 כפיות
קרקרים		2-3 יחידות	0.5 כפית
ופלים בטעם שוקולד		2 יחידות	3 כפיות

שם המוצר	תמונה	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר
חטיף בייגלה		שקית קטנה	כפית
חטיף בוטנים		שקית 80 גרם	3/4 כפית
עוגיות (פתי בר)		4 עוגיות	2 כפיות
ממרח שוקולד		2 כפות	4 כפיות
קטשופ		4 כפות	2 כפיות
משקה ממותק		כוס - 200 מ"ל	5.5 כפיות
מיץ פרי (נקטר) תפוזים/תפוחים)		כוס - 200 מ"ל	5 כפיות
משקה אנרגיה בתוספת קפאין		כוס - 200 מ"ל	5.5 כפיות
פחית קולה/ ספרייט/כל שתייה מתוקה		פחית	8 כפיות
שוקולד חלב		4 קוביות	2.25 כפיות

שם המוצר	תמונה	הכמות הנאכלת במנה	מספר כפיות סוכר
מרשמלו		2 יחידות	1.5 כפיות
גלידה		2 כדורים	3 כפיות
סוכריות טופי		1 יחידה	1.5 כפיות
ביסלי		אריזה קטנה	3 כפיות