

	Zucker	Beispiele
Monosaccharide Einfachzucker	Glucose (Traubenzucker) Fructose (Fruchtzucker)	Obst, Honig
Disaccharide Zweifachzucker	Saccharose (Rohrzucker) Maltose (Malzzucker) Lactose (Milchzucker)	Reg. Zucker, Malzbier, Milch
Oligosaccharide Mehrfachzucker (≤ 10)	Maltotriose Dextrine	Toast, Zwieback, Knäckebröt, Sportnahrungs- konzentrate
Polysaccharide Vielfachzucker (10 – 100'000)	Stärken (pflanzlich) Glykogen (tierisch)	Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln