

Hoeveel suiker zit er in zuiveldranken?

Product	Per portie		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Amandeldrink, Alpro	1 glas (150 ml)	4,5 g	36 kcal
Amandeldrink, Zonnatura, ongezoet	1 glas (150 ml)	0 g	40 kcal
Chocolade melk, Chocomel, vol	1 glas (150 ml)	17,7 g	130 kcal
Chocolade melk, Chocomel, halfvol	1 glas (150 ml)	17,5 g	114 kcal
Chocolade melk, Chocomel, 0% suiker toegevoegd	1 glas (150 ml)	6,9 g	72 kcal
Drinkontbijt, Activia, start, aardbei-kiwi	1 glas (150 ml)	17,6 g	104 kcal
Drinkontbijt, Vifit, goedemorgen, kiwi-aarbei-banaan	1 glas (150 ml)	11,4 g	94 kcal
Fruitmilk, Campina, aardbei	1 glas (150 ml)	13,7 g	81 kcal
Fruitmilk, Melkunie milk & fruit, aardbei-kers	1 glas (150 ml)	18 g	87 kcal
Fruitmilk, Melkunie milk & fruit, lichtzoet aardbei-kers	1 glas (150 ml)	12 g	66 kcal
Haverdrink, Oatly	1 glas (150 ml)	6 g	68 kcal
Haverdrink, Alpro, ongezoet	1 glas (150 ml)	0 g	60 kcal
Ijskoffie, Douwe Egberts, cappuccino	Per beker (230 ml)	20,3 g	150 kcal
Ijskoffie, Starbucks, chilled classic cappuccino	Per beker (220 ml)	19,4 g	152 kcal
Karnemelk	1 glas (150 ml)	5,4 g	45 kcal
Kefir, Arla	1 glas (150 ml)	5 g	54 kcal
Kokosnootdrink, Alpro	1 glas (150 ml)	2,9 g	30 kcal
Melk, vol	1 glas (150 ml)	6,8 g	93 kcal
Melk, halfvol	1 glas (150 ml)	7 g	69 kcal
Melk, mager	1 glas (150 ml)	7,4 g	52 kcal
Melk, lactosevrij	1 glas (150 ml)	4,5 g	60 kcal
Rijstdrink, Alpro	1 glas (150 ml)	5 g	60 kcal
Sojamelk, Alpro, choco	1 glas (150 ml)	11,3 g	92 kcal
Sojamelk, Alpro, naturel	1 glas (150 ml)	3,6 g	58 kcal
Sojamelk, Alpro, ongezoet	1 glas (150 ml)	0,2 g	46 kcal
Sojamelk, Alpro, rode vruchten	1 glas (150 ml)	9 g	81 kcal
Yoghurtdrink, Arla, naturals bosfruit	1 glas (150 ml)	6 g	45 kcal
Yoghurtdrink, Becel, ProActiv, aardbei	1 flesje (100 ml)	4,2 g	42 kcal
Yoghurtdrink, Fristi, rood fruit	1 glas (150 ml)	11,8 g	64 kcal
Yoghurtdrink, Fristi, rood fruit 0% suiker toegevoegd	1 glas (150 ml)	4,6 g	39 kcal
Yoghurtdrink, Melkunie, breaker, aardbei	1 breaker (200 ml)	28 g	196 kcal
Yoghurtdrink, Melkunie, breaker, high protein vanille	1 breaker (200 ml)	24 g	168 kcal
Yoghurtdrink, Melkunie, protein shake, aardbei	1 flesje (225 ml)	14,4 g	171 kcal
Yoghurtdrink, optimel, framboos	1 glas (150 ml)	4,9 g	46 kcal
Yoghurtdrink, Vifit, rode vruchten	1 glas (150 ml)	12,8 g	86 kcal
Yoghurtdrink, Vifit, sport cranberry	1 glas (150 ml)	8,5 g	81 kcal
Yoghurtdrink, Yakult, original	1 flesje (65 ml)	9,1 g	43 kcal

*Bron: Diabetes Fonds



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker