

Hoeveel suiker zit er in frisdrank?

Product	Per portie		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Cola – Coca Cola light	1 glas (= 200 ml)	0 g	0,4 kcal
Cola – Coca Cola zero	1 glas (= 200 ml)	0 g	0,6 kcal
Cola – Pepsi light	1 glas (= 200 ml)	0 g	0,4 kcal
Cola – Pepsi max	1 glas (= 200 ml)	0 g	0,8 kcal
Crystal Clear	1 glas (= 200 ml)	0 g	2 kcal
Energydrank suikervrij	1 blikje (= 250 ml)	0 g	4 kcal
Lemon – Sprite	1 glas (= 200 ml)	0 g	2 kcal
Seven up free	1 glas (= 200 ml)	0 g	2 kcal
Water met smaakje – Sourcy Sprankelend	1 glas (= 200 ml)	0 g	0 kcal
Water met smaakje – Spa Bruisend	1 glas (= 200 ml)	0 g	0 kcal
Limonadesiroop – Slimpie	Voor 1 glas (= 25 g)	0,1 g	2 kcal
IJsthee – Lipton zero	1 glas (= 200 ml)	1 g	8 kcal
Sinas – Fanta zero	1 glas (= 200 ml)	1,4 g	7 kcal
Cassis – Hero zero	1 glas (= 200 ml)	2 g	8 kcal
Limonadesiroop – Carvan Cévitam 0%	Voor 1 glas (= 25 g)	2 g	9 kcal
Rivella	1 glas (= 200 ml)	2 g	10 kcal
Sinas – Orangina zero	1 glas (= 200 ml)	2,4 g	15 kcal
IJsthee – Lipton green	1 glas (= 200 ml)	4,4 g	20 kcal
Vitaminewater	1 glas (= 200 ml)	1 g	4 kcal
Sinas – SiSi	1 glas (= 200 ml)	0 g	6 kcal
IJsthee – Fuze	1 glas (= 200 ml)	8,6 g	38 kcal
Sinas – SiSi No bubbles zero sugar	1 glas (= 200 ml)	0 g	6 kcal
IJsthee – DubbelFriss	1 glas (= 200 ml)	11 g	46 kcal
Cola – Dr Pepper	1 glas (= 200 ml)	13,6 g	56 kcal
Lemon – Seven up	1 glas (= 200 ml)	9,2 g	38 kcal
IJsthee – Lipton	1 glas (= 200 ml)	9 g	40 kcal
Tonic	1 glas (= 200 ml)	17,2 g	72 kcal
Sinas – Orangina	1 glas (= 200 ml)	17,8 g	78 kcal
Limonadesiroop – Carvan Cévitam	Voor 1 glas (= 25 g)	18 g	75 kcal
Gingerale	1 glas (= 200 ml)	18,8 g	78 kcal
Cola – Coca Cola	1 glas (= 200 ml)	21,2 g	84 kcal
Cassis – Fanta	1 glas (= 200 ml)	21,8 g	90 kcal
Cola – Pepsi	1 glas (= 200 ml)	14 g	56 kcal
Bitter lemon	1 glas (= 200 ml)	22 g	94 kcal
Cassis – Hero	1 glas (= 200 ml)	13 g	56 kcal
Sinas – Fanta	1 glas (= 200 ml)	11,2 g	46 kcal
Energydrank	1 blikje (= 250 ml)	27,5 g	96 kcal
AA Drink high energy	1 flesje (= 330 ml)	31,4 g	135 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM

