

Hoeveel suiker zit er in brood?

Product	Per stuk			
	Portiegrootte	Koolhydraten	Suikers	Energie
Beschuit, volkoren	1 stuk (= 10 g)	6,9 g	1,2 g	39 kcal
Beschuit, wit	1 stuk (= 10 g)	7,6 g	1,2 g	41 kcal
Ciabatta, wit	1 stuk (= 50 g)	24,4 g	1,1 g	127 kcal
Cracker	1 stuk (= 10 g)	7 g	0,5 g	47 kcal
Cracker, volkoren	1 stuk (= 10 g)	7 g	0,7 g	38 kcal
Croissant	1 stuk (= 40 g)	16,9 g	1,4 g	157 kcal
Krentenbol	1 bol (= 50 g)	25,4 g	10,8 g	134 kcal
Krentenbrood	Zelf gesneden plak (= 40 g)	21,3 g	9,5 g	109 kcal
Krentenbrood, met spijs	Zelf gesneden plak (= 40 g)	20,6 g	11,0 g	121 kcal
Maisbrood	1 snee (= 35 g)	15,5 g	0,9 g	92 kcal
Naanbrood	1 stuk (= 135 g)	62 g	4,5 g	354 kcal
Pitabroodje, wit	1 stuk (= 45 g)	22,5 g	1,1 g	110 kcal
Roggebrood	1 plak (= 25 g)	9,1 g	1,9 g	49 kcal
Rozijnenbrood	Zelf gesneden plak (= 40 g)	20,9 g	9,7 g	109 kcal
Rozijnenbrood, met spijs	Zelf gesneden plak (= 40 g)	20,4 g	11,1 g	121 kcal
Speltbrood	1 snee (= 35 g)	15 g	0,7 g	83 kcal
Stokbrood, volkoren	1 hele (= 300 g)	117 g	5,7 g	702 kcal
Stokbrood, wit	1 hele (= 300 g)	160,2 g	8,7 g	807 kcal
Tijgerbrood, bruin	1 snee (= 35 g)	15,4 g	0,7 g	84 kcal
Tijgerbrood, wit	1 snee (= 35 g)	14,5 g	0,8 g	75 kcal
Turks brood, tarwe	1 stuk (= 50 g)	24,6 g	1,1 g	125 kcal
Volkorenbrood, fijn	1 snee (= 35 g)	13,8 g	0,7 g	82 kcal
Volkorenbrood, grof	1 snee (= 35 g)	13,5 g	0,6 g	82 kcal
Zuurdesembrood, volkoren	1 snee (= 35 g)	14,2 g	0,7 g	82 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM

