

# Hoeveel suiker zit er in broodbeleg (hartig)?

Product	Per 100 gram	
	Suiker	Energie
Avocado	1,8 g	199 kcal
Baba Anoesch - Maza	2 g	260 kcal
Beenham	1,2 g	127 kcal
Brie	0 g	316 kcal
Ei, gekookt	0 g	64 kcal
Eiersalade	2,5 g	255 kcal
Heksenkaas, naturel	6,8 g	398 kcal
Hoemoes – Maza 'naturel'	0,3 g	312 kcal
Hoemoes – Maza 'rode biet'	2 g	259 kcal
Hummus - Albert Heijn 'naturel'	0,7 g	280 kcal
Hummus - Albert Heijn 'pompoen'	2 g	190 kcal
Huttekäse	2,3 g	92 kcal
Huzarensalade	3,8 g	149 kcal
Filet Americain	1,3 g	240 kcal
Geitenkaas, 50+	0 g	390 kcal
Geitenkaas, 30+	0 g	305 kcal
Groentespread - Blue Band 'appel & wortel'	12 g	224 kcal
Groentespread - Mister Kitchen's 'tomaat & courgette'	4,4 g	92 kcal
Groentespread - Zonnatura 'paprika'	6,0 g	223 kcal
Kaas, 48+	0 g	369 kcal
Kaas, 30+	0 g	273 kcal
Kipfilet	1,0 g	124 kcal
Kip-kerrie salade	4,2 g	285 kcal
Kip-saté salade	14,2 g	313 kcal
Komkommersalade	5 g	238 kcal
Leverworst, varken-	1,5 g	290 kcal
Mozzarella	4,9 g	262 kcal
Muhammara - Maza	19,5 g	246 kcal
Pesto 'groene'	2,5 g	433 kcal
Tartex, vegetarische paté	0,5 g	220 kcal
Tonijnsalade	2,6 g	353 kcal
Sandwichspread	14 g	235 kcal
Sandwichspread 'komkommer'	11 g	165 kcal
Smeerkaas 'naturel 48+'	2,0 g	227 kcal
Smeerkaas - Milner 'slankie 20+'	1,0 g	135 kcal
Zuivelspread - Philadelphia 'naturel'	4 g	235 kcal
Zuivelspread - Philadelphia 'light'	5,2 g	150 kcal

\*Bron: Diabetes Fonds | RIVM

