

Hoeveel suiker zit er in broodbeleg (zoet)?

Product	Per 100 gram	
	Suiker	Energie
Amandelpasta	4,3 g	595 kcal
Anijshagel	91 g	386 kcal
Appelstroop	58 g	280 kcal
Chocoladepasta, melk	61 g	577 kcal
Chocoladepasta, puur	50,3 g	570 kcal
Chocoladepasta, wit	53 g	592 kcal
Dadelstroop	65 g	295 kcal
Hagelslag, melk	74,7 g	456 kcal
Hagelslag, puur	60,5 g	449 kcal
Hagelslag, wit	78,4 g	455 kcal
Hazelnootpasta	50,2 g	562 kcal
Hazelnootpasta, minder suiker- Blue Band	5,5 g	444 kcal
Hazelnootpasta - Céréal met fructose	50 g	579 kcal
Honing	80 g	321 kcal
Jam	52,1 g	250 kcal
Jam, minder suiker	27,4 g	118 kcal
Kokosbrood	41,4 g	426 kcal
Notenpasta	4,8 g	604 kcal
Pindakaas, naturel	5,2 g	660 kcal
Pindakaas, stukjes pinda	10 g	651 kcal
Pindakaas, light	5,8 g	533 kcal
100% pindakaas	5,5 g	600 kcal
Schuddebuikjes, speculaas - Bolletje	27 g	464 kcal
Schuddebuikjes, duo choco-vanille - Bolletje	30 g	476 kcal
Speculoospasta	34,2 g	579 kcal
Tosti quick - Remia	16 g	130 kcal
Vlokken, melk	70 g	454 kcal
Vlokken, puur	64 g	444 kcal
Vlokken, wit	77 g	460 kcal
Vruchtenhagel	98,2 g	393 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM

