

Hoeveel suiker zit er in granenrepen?

Product	Per stuk		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Albert Heijn - Haver en Dadelreep 'appel'	1 reep (40 g)	19 g	128 kcal
Albert Heijn - Mueslireep 'naturel'	1 reep (25 g)	5 g	90 kcal
Albert Heijn - Mueslireep 'chocolade light'	1 reep (21 g)	3,6 g	71 kcal
Bolletje Goed Bezig! - Havermoutreep 'naturel'	1 reep (23,5 g)	4 g	106 kcal
Bolletje - Noten & granenreep 'amandel & havermout'	1 reep (40 g)	3,4 g	167 kcal
Bio Today – Notenmixreep 'cranberry & amandel'	1 reep (25 g)	8,8 g	116 kcal
Bio Today – Notenmixreep 'honing'	1 reep (25 g)	6,8 g	136 kcal
Calvé - Pindakaasreep 'karamel zeezout'	1 reep (35 g)	7,4 g	187 kcal
Calvé - Pindakaasreep 'naturel'	1 reep (35 g)	6,7 g	190 kcal
De Graanschuur - Granola biscuits 'rozijnen'	2 stuks (36 g)	9,2 g	158 kcal
De Graanschuur - Granola crunch 'framboos'	2 stuks (40 g)	10 g	172 kcal
Eat Natural - Fruit & notenreep 'amandel & abrikoos'	1 reep (50 g)	7,7 g	226 kcal
Eat Natural - Fruit & notenreep 'amandel & rozijn'	1 reep (50 g)	15 g	225 kcal
Ekoplaza - Fruitreep 'aardbei'	1 reep (30 g)	14,4 g	111 kcal
Ekoplaza - Notenreep 'honing'	1 reep (25 g)	7 g	136 kcal
Hero B'tween – Granenreep 'hazelnoot'	1 reep (25 g)	7 g	109 kcal
Hero B'tween – Granenreep 'melkchocolade'	1 reep (25 g)	8,5 g	114 kcal
Just Nuts - Noten&zadenreep 'cocoa, cranberry, cashew'	1 reep (30 g)	9,2 g	154 kcal
Just Nuts - Noten&zadenreep 'goji, chia, amandel'	1 reep (30 g)	8,5 g	153 kcal
Jumbo – Mueslireep 'naturel'	1 reep (25 g)	5,3 g	90 kcal
Jumbo – Mueslireep 'chocolade'	1 reep (25 g)	7 g	102 kcal
LEEV - Oerkoek 'choco-chip & granen'	1 reep (35 g)	8,6 g	168 kcal
LEEV - Oerkoek 'cranberry, rozijn & granen'	1 reep (35 g)	10,4 g	160 kcal
Liga – Evergreen 'krenten'	2 stuks (37,5 g)	10,1 g	144 kcal
Liga - Fruitreep Haverkick 'appel'	1 reep (33 g)	10 g	129 kcal
Nakd - Koekreep 'cocoa delight'	1 reep (35 g)	15,9 g	135 kcal
Nakd - Koekreep 'cashew cookie'	1 reep (35 g)	13,7 g	143 kcal
Plus - Fruitreep 'appel'	1 reep (25 g)	15,3 g	127 kcal
Plus – Mueslireep 'krenten'	1 reep (23 g)	5,6 g	85 kcal
Quaker - Havermoutreep 'chocolade'	1 reep (35 g)	5,6 g	141 kcal
Quaker - Havermoutreep 'golden syrup'	1 reep (35 g)	6 g	144 kcal
Snelle Jelle – Roggekracht 'cranberry & cashew'	1 reep (45 g)	9,7 g	150 kcal
Snelle Jelle – Roggekracht 'cashew & dadel'	1 reep (45 g)	13,6 g	150 kcal
Sultana Goodmorning - Havermoutreep 'naturel'	2 stuks (42 g)	8,2 g	190 kcal
Sultana Just Good – Noten & dadelreep 'cocoa-hazelnoot'	1 reep (30 g)	11,5 g	111 kcal
YES! – Fruitreep 'citroen & quinoa'	1 reep (32 g)	19,4 g	118 kcal
YES! – Notenreep 'pure chocola & zeezout'	1 reep (35 g)	4 g	188 kcal
Zonnatura - Lekker Luchtig reep 'appel'	1 reep (25 g)	9 g	98 kcal
Zonnatura – Notenreep 'amandel'	1 reep (25 g)	6,9 g	135 kcal

*Bron: Diabetes Fonds

