

# Hoeveel suiker zit er in ijsjes?

Product	Per portie	Suiker	Energie
AH Basic, dubbele ijslolly's	1 stuk (= 60 ml)	10,2 g	41 kcal
AH Basic, mini choco mix	1 stuk (= 50 ml)	11,5 g	124 kcal
AH Basic, vrieslollies	1 stuk (= 50 ml)	7 g	28 kcal
Ben & Jerry's IJs, <i>cookie dough</i>	1 stuk (= 80 ml)	19,2 g	219 kcal
Bounty ice cream	1 stuk (= 50 ml)	11,6 g	134 kcal
Calippo, <i>cola</i>	1 stuk (= 105 ml)	21 g	90 kcal
Cornetto mini, <i>classic</i>	1 stuk (= 60 ml)	9 g	118 kcal
Cornetto, <i>aardbei</i>	1 stuk (= 90 ml)	17 g	160 kcal
Cornetto, <i>classic</i>	1 stuk (= 90 ml)	13 g	166 kcal
Festini, <i>aardbei</i>	1 stuk (= 50 ml)	8 g	40 kcal
Festini, <i>peer</i>	1 stuk (= 50 ml)	10 g	50 kcal
Liuk	1 stuk (= 75 ml)	18 g	105 kcal
M&M's, <i>choco ijs</i>	1 stuk (= 84 ml)	16,8 g	192 kcal
M&M's, <i>peanut handijs</i>	1 stuk (= 82 ml)	17,2 g	197 kcal
Magnum mini, <i>classic</i>	1 stuk (= 60 ml)	13,2 g	156 kcal
Magnum mini, <i>intens dark</i>	1 stuk (= 55 ml)	9,7 g	147 kcal
Magnum, <i>classic</i>	1 stuk (= 110 ml)	22 g	244 kcal
Magnum, <i>white</i>	1 stuk (= 110 ml)	24 g	239 kcal
Mars ice cream	1 stuk (= 51 ml)	12,8 g	140 kcal
Nice, fruitijsjes, <i>aardbei</i>	1 stuk (= 70 ml)	13 g	54 kcal
Oreo ice cream	1 stuk (= 110 ml)	18 g	221 kcal
Oreo ice cream, <i>mini</i>	1 stuk (= 50 ml)	10 g	123 kcal
Oreo ice cream, <i>with oreo biscuit pieces</i>	1 stuk (= 55 ml)	9,6 g	112 kcal
Raket	1 stuk (= 55 ml)	9,3 g	40 kcal
Jumbo, <i>Rainbow Colors</i>	1 stuk (= 40 ml)	8 g	32 kcal
Jumbo, <i>Fruit Mix Waterijsjes met echt fruit</i>	1 stuk (= 50 ml)	10,3 g	41 kcal
Jumbo, <i>Color Spinners</i>	1 stuk (= 60 ml)	11,3 g	45 kcal
Slimpie waterijs, <i>aardbei</i>	1 stuk (= 40 ml)	0,2 g	6 kcal
Smarties pop up	1 stuk (= 85 ml)	22,1 g	179 kcal
Snickers ice cream	1 stuk (= 53 ml)	13,9 g	179 kcal
Solero, <i>exotic</i>	1 stuk (= 90 ml)	17 g	98 kcal
Split	1 stuk (= 67 ml)	11 g	65 kcal
Sprice, <i>komkommer-limoen</i>	1 stuk (= 50 ml)	5,7 g	24 kcal
Sprim, <i>fruitijs, kiwi-mango</i>	1 stuk (= 80 ml)	10 g	42 kcal
Toblerone ministicks	1 stuk (= 50 ml)	11,9 g	121 kcal
Twister	1 stuk (= 50 ml)	7 g	44 kcal
Twix ice cream	1 stuk (= 43 ml)	12,6 g	123 kcal
Wicky fruitijs, <i>framboos-sinaasappel</i>	1 stuk (= 62 ml)	17 g	70 kcal

\*Bron: Diabetes Fonds | RIVM



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker