

Hoeveel suiker zit er in ontbijtgranen?

Product	Per 100 g	
	Suiker	Energie
Cornflakes, Albert Heijn bran flakes	10 g	360 kcal
Cornflakes, Kellogs	8 g	378 kcal
Cornflakes, Kellogs, special k rode vruchten	17 g	376 kcal
Granola, Albert Heijn granola fruit	20 g	465 kcal
Granola, Albert Heijn granola noten	16 g	480 kcal
Granola, Dorset cereals berry granola	22 g	468 kcal
Granola, Eat natural super granola proteïn amandel-zaden	12,1 g	512 kcal
Granola, Eat natural granoolala speculaas spices	10 g	449 kcal
Granola, I'm a foodie volkoren granola	1,6 g	462 kcal
Granola, Leev bio granola chocolade & kokos	11,5 g	423 kcal
Granola, Quaker granola original	12 g	416 kcal
Granola, Zonnatura granola rood fruit	14 g	395 kcal
Granola, Zonnatura granola noten en zaden	14 g	427 kcal
Havermout, Albert Heijn vezelrijke havermout fijne vlokken	0,7 g	375 kcal
Havermout, Quaker Oats	1,1 g	375 kcal
Havermout, Quaker Oats express kaneel	19 g	379 kcal
Krokante muesli, Albert Heijn krokante muesli rozijn	14 g	425 kcal
Krokante muesli, Albert Heijn krokante muesli noten	11 g	455 kcal
Krokante muesli, Bolletje krokante ontbijtgranen met rood fruit	14 g	418 kcal
Krokante muesli, Bolletje krokante ontbijtgranen met noten	6,6 g	431 kcal
Krokante muesli, Eat natural ontbijtgranen noten-zaden	12,8 g	445 kcal
Krokante muesli, Jordans muesli crunchy naturel	26,4 g	417 kcal
Krokante muesli, Quaker Cruesli 4 nuts	12 g	462 kcal
Krokante muesli, Quaker Cruesli appel rozijn	17 g	426 kcal
Krokante muesli, Zonnatura krokante muesli naturel bio	14 g	434 kcal
Krokante muesli, Zonnatura krokante muesli pure chocolade	15,3 g	447 kcal
Muesli, Albert Heijn geroosterde muesli naturel	4,5 g	435 kcal
Muesli, Albert Heijn geroosterde muesli aardbei	5 g	445 kcal
Muesli, Leev OERRR fijne muesli amandel, fruit & zaden	18,1 g	377 kcal
Muesli, Leev OERRR fijne muesli noten zaden	1,1 g	411 kcal
Muesli, Quaker muesli fruit	5,5 g	359 kcal
Muesli, Quaker muesli noten	8,3 g	373 kcal
Muesli, Zonnatura muesli rood fruit	13 g	355 kcal
Muesli, Zonnatura muesli met noten en zaden	9,1 g	388 kcal
Ontbijtpap, Brinta	4,6 g	347 kcal
Ontbijtpap, Brinta wake up	25 g	350 kcal
Ontbijtpap, Leev bio haver start	0,8 g	354 kcal

