

Hoeveel suiker zit er in vruchtensap?

Product	Per portie		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Ananassap	1 glas (= 200 ml)	21,6 g	94 kcal
Appelsap	1 glas (= 200 ml)	21 g	92 kcal
Bessensap	1 glas (= 200 ml)	20 g	84 kcal
Bietensap	1 glas (= 200 ml)	14,8 g	68 kcal
Druivensap	1 glas (= 200 ml)	32 g	130 kcal
Gember-appel-kurkuma sap	1 glas (= 200 ml)	20 g	88 kcal
Grapefruitsap	1 glas (= 200 ml)	14,6 g	68 kcal
Groentesap, komkommer-selderij	1 flesje (= 250 ml)	1,3 g	9 kcal
Groentesap, spinazie-avocado-appel	1 flesje (= 250 ml)	10 g	140 kcal
Groentesap, wortel-sinas-gember	1 flesje (= 250 ml)	16,3 g	80 kcal
Perensap	1 glas (= 200 ml)	17,4 g	70 kcal
Sinaasappelsap, uit pak	1 glas (= 200 ml)	19 g	82 kcal
Sinaasappelsap, vers	1 glas (= 200 ml)	17 g	76 kcal
Smoothie-groente – Innocent <i>'antioxidant'</i>	1 flesje (= 360 ml)	39,6 g	205 kcal
Smoothie-groente – Innocent <i>'energise'</i>	1 flesje (= 360 ml)	36 g	216 kcal
Smoothie-groente – Naked <i>'blue machine'</i>	½ flesje (= 225 ml)	24,8 g	122 kcal
Smoothie-groente – Naked <i>'green machine'</i>	½ flesje (= 225 ml)	27 g	128 kcal
Tomatensap	1 glas (= 200 ml)	6,2 g	32 kcal
Vruchtensap, appel-peer-ramboos	½ flesje (= 250 ml)	22,5 g	115 kcal
Vruchtensap, sinaasappel-aardbei	½ flesje (= 250 ml)	18,6 g	105 kcal
Vruchtensap, sinaasappel-banaan	½ flesje (= 250 ml)	27,5 g	123 kcal
Wortelsap	1 glas (= 200 ml)	12,8 g	58 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM

