

Hoeveel suiker zit er in groenten?

Product	Per 100 gram	
	Suiker	Energie
Andijvie	1,2 g	17 kcal
Asperges rauw	1 g	19 kcal
Aubergine	3 g	20 kcal
Bieten	6 g	38 kcal
Bleekselderij	1 g	14 kcal
Bloemkool	2,4 g	25 kcal
Boerenkool	0,2 g	25 kcal
Broccoli	0,5 g	27 kcal
Champignons	0,2 g	18 kcal
Chinese kool	0 g	17 kcal
Doperwtten	1 g	92 kcal
Groene kool	4 g	45 kcal
Ijsbergsla	1,7 g	15 kcal
Knolselderij	0 g	38 kcal
Komkommer	1,3 g	13 kcal
Maïs	5,2 g	85 kcal
Paksoi	1,4 g	14 kcal
Paprika, geel	3,9 g	25 kcal
Paprika, groen	2,5 g	19 kcal
Paprika, oranje	4,7 g	28 kcal
Paprika, rood	4,3 g	25 kcal
Peultjes	0 g	33 kcal
Prei	3,4 g	29 kcal
Radijs	3 g	22 kcal
Spruitjes	1,4 g	44 kcal
Taugé	1,8 g	23 kcal
Tomaat	2,9 g	20 kcal
Ui, rood	5,1 g	37 kcal
Ui, wit	5,1 g	37 kcal
Witlof	2,4 g	19 kcal
Witte kool	4 g	30 kcal
Wortel	4,3 g	33 kcal
Zongedroogde tomaat	37,6 g	331 kcal
Zuurkool	0 g	13 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker