

Hoeveel suiker zit er in frisdrank?

Product	Per portie	Energie	Koolhydraten	Suiker
AA Drink high energy	½ flesje (250 ml)	103 kcal	24,8 g	23,8 g
Bitter lemon – Royal Club	1 glas (200 ml)	94 kcal	22 g	22 g
Bitter lemon 0% suiker	1 glas (200 ml)	4 kcal	0 g	0 g
Cassis – Fanta	1 glas (200 ml)	90 kcal	21,8 g	21,8 g
Cassis – Hero	1 glas (200 ml)	56 kcal	13,2 g	13 g
Cassis – Hero zero	1 glas (200 ml)	6 kcal	0,8 g	0,6 g
Cola – Coca Cola	1 glas (200 ml)	84 kcal	21,2 g	21,2 g
Cola – Coca Cola light	1 glas (200 ml)	0 kcal	0 g	0 g
Cola – Coca Cola zero	1 glas (200 ml)	0 kcal	0 g	0 g
Cola – Dr Pepper	1 glas (200 ml)	56 kcal	13,8 g	13,6 g
Cola – Pepsi	1 glas (200 ml)	36 kcal	9,2 g	9,2 g
Cola – Pepsi max zero sugar	1 glas (200 ml)	0 kcal	0 g	0 g
Crystal Clear	1 glas (200 ml)	2 kcal	0 g	0 g
Energydrank – Red Bull	1 blikje (= 250 ml)	115 kcal	27,5 g	27,5 g
Energydrank - Red Bull Energy drink suikervrij	1 blikje (= 250 ml)	8 kcal	0 g	0 g
Gingerale – Royal Club	1 glas (200 ml)	78 kcal	18,8 g	18,8 g
Gingerale 0% suiker	1 glas (200 ml)	2 kcal	0 g	0 g
IJsthee – Fuze Tea Black Ice Tea Peach Hibiscus	1 glas (200 ml)	38 kcal	8,6 g	8,6 g
IJsthee – Lipton ice tea peach	1 glas (200 ml)	26 kcal	6,2 g	6 g
IJsthee – Lipton Green	1 glas (200 ml)	20 kcal	4,6 g	4,4 g
IJsthee – Lipton Ice tea peach zero sugar	1 glas (200 ml)	2 kcal	0 g	0 g
Lemon – Seven up Regular	1 glas (200 ml)	38 kcal	9,2 g	9,2 g

Deze lijst geeft verschillende voorbeelden. Zo krijg je een idee van hoeveel suiker ergens in zit. Let op: fabrikanten veranderen soms een recept. Bekijk daarom altijd zelf het etiket van een product. Dan weet je zeker wat je eet.