

## Hoeveel suiker zit er in ontbijtgranen?

Product - per 100 gram	Energie	Koolhydraten	Suiker
Cornflakes, Albert Heijn bran flakes volkoren	359 kcal	65 g	13 g
Cornflakes Kellogs	378 kcal	84 g	8 g
Cornflakes Kellogs special K rode vruchten	390 kcal	83 g	16 g
Granola, AH Granola fruit	425 kcal	63 g	13 g
Granola AH Granola noten	463 kcal	56 g	11 g
Granola Eat Natural Super granola protein packed	512 kcal	34,3 g	12,1 g
Granola Holie Granola noten	404 kcal	49,1 g	1,6 g
Granola Holie Granola low carb crunch nuts & seeds	400 kcal	54 g	2,3 g
Granola I'm a foodie totally nuts granola	462 kcal	51,5 g	1,6 g
Granola Jordans Crunchy naturel granola	411 kcal	66,1 g	21 g
Granola Leev bio granola chocolade en kokos	423 kcal	62,4 g	11,5 g
Granola Quaker Cruesli granola original	414 kcal	74 g	12 g
Havermout, AH Volkoren havermout fijne vlokken	375 kcal	59 g	0,7 g
Havermout, Quaker Oats express naturel havermout	370 kcal	59 g	1 g
Quaker Oats express kaneel havermout	379 kcal	67 g	19 g
Zonnatura Muesli rood fruit	355 kcal	59 g	13 g
Zonnatura Muesli met noten en zaden	388 kcal	53 g	9,1 g
Krokante muesli Albert Heijn krokante muesli noten	457 kcal	55 g	11 g
Krokante muesli Bolletje Krokante ontbijtgranen hazelnoot amandel	431 kcal	58 g	6,6 g
Krokante muesli, Eat Natural Noten & Zaden	461 kcal	48,3 g	9,9 g
Krokante muesli, Holie Crunchy muesli chocolate	414 kcal	50 g	2 g
Krokante muesli, Jumbo Muesli Vier Noten	446 kcal	53,3 g	7,5 g
Krokante Muesli, Quaker Cruesli 4 nuts	462 kcal	57 g	12 g
Krokante Muesli, Quaker Cruesli appel & rozijn	451 kcal	64 g	13 g
Krokante Muesli Zonnatura krokante muesli naturel	451 kcal	54 g	5,6 g
Krokante muesli Zonnatura krokante muesli pure chocolade	462 kcal	52 g	7,6 g
Muesli Albert Heijn Biologisch Muesli volkoren	350 kcal	59 g	0,7 g
Muesli Jumbo Biologisch Muesli	341 kcal	58,4 g	21,3 g
Muesli Leev - Low Carb Muesli Noten & Fruit	436 kcal	19,6 g	8,6 g
Muesli Quaker Zero sugar added strawberry & peach	424 kcal	48 g	4,4 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.

<b>Product - per 100 gram</b>	<b>Energie</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Suiker</b>
Muesli Quaker Muesli Multifruit Ontbijtgranen	370 kcal	61 g	4,9 g
Muesli Zonnatura muesli rood fruit	355 kcal	59 g	13 g
Muesli Zonnatura muesli noten en zaden	388 kcal	53 g	9,1 g
Ontbijtpap Albert Heijn Glutenvrij Ontbijtpap	382 kcal	74 g	0,3 g
Ontbijtpap Brinta	347 kcal	64 g	4,6 g
Ontbijtpap Brinta wake up – banaan	350 kcal	72 g	23 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.