

Stiekeme suikers

Waar moet je op letten?

Negeer marketing kreten

Zoals 'zonder geraffineerde suikers'

Kijk naar de voedingswaardetabel

Daarin zie je de suikers per 100 gram

Kijk naar de ingrediëntenlijst

Maar let op, fabrikanten verstoppen vaak suikers onder andere namen...



Zo herken je ze

Benamingen met

(Fruit- of vruchten)sap

Geconcentreerd fruit- of vruchtensap

Honing

Nectar

Siroop

Stroop

Zoals

Diksap, appelsap

Druivensapconcentraat en geconcentreerd perensap

Bloemenhoning

Kokosbloesemnectar

Agavesiroop en dadelsiroop

Glucose-fructosestroop en speltstroop

Of die eindigen op

-ose'

'suiker'

Zoals

Dextrose en lactose

Rietsuiker en kokosbloesemsuiker