

Hoeveel suiker zit er in granenrepen?

Product	Per portie	Energie	Koolhydraten	Suiker
AH Mueslireep naturel	1 reep (25 gram)	90 kcal	12,3 g	4 g
AH Mueslireep chocolade zero	1 reep (25 gram)	87 kcal	9,8 g	0,2 g
Bolletje goed bezig! Havermoutreep naturel	1 reep (23,3 gram)	105 kcal	13,5 g	3,5 g
Bolletje Noten & granen amandel & havermout	1 reep (40 gram)	163 kcal	15,5 g	3,5 g
BioToday Cranberry-amandel	1 reep (25 gram)	120 kcal	15 g	8,3 g
Calvé pindakaasreep karamel zeezout	1 reep (35 gram)	170 kcal	10,2 g	4,9 g
calvé pindakaasreep naturel	1 reep (35 gram)	170 kcal	9,5 g	4,6 g
De Graanschuur Granola crunch framboos	1 reep (20 gram)	86 kcal	11,4 g	5 g
Eat Natural Fruit & nut bars amandel & abrikoos	1 reep (50 gram)	238 kcal	24,9 g	15,6 g
Eat Natural Fruit & & nut bars amandel & sultana	1 reep (50 gram)	225 kcal	24 g	15 g
Molenaartje Spelt fruitreep rood fruit	Per reep (30 gram)	113 kcal	18 g	7,5 g
Hero B'tween mueslireep hazelnoot	Per reep (25 gram)	109 kcal	15,8 g	6 g
Hero B'tween mueslireep melkchocolade	Per reep (25 gram)	114 kcal	16,8 g	8,5 g
Jumbo Mueslireep naturel	Per reep (25 gram)	88 kcal	13,1 g	5,1 g
Jumbo Mueslireep'chocolade	Per reep (25 gram)	98 kcal	12,9 g	5,2 g
Liga Evergreen krenten	Per 2 biscuits (37,5 gram)	144 kcal	24 g	10,1 g
Liga Fruitreep Haverkick appelsmaak	Per reep (33 gram)	129 kcal	20,8 g	10,2 g
Nakd. Koekreep cocoa delight	1 reep (35 gram)	135 kcal	17,3 g	15,9 g
Nakd. Blueberry muffin bars	1 reep (35 gram)	130 kcal	19 g	18,2 g
Quaker Havermoutreep chocolade	1 reep (35 gram)	141 kcal	23 g	5,7 g
Quaker Havermoutreep honing	1 reep (35 gram)	144 kcal	24 g	6 g
Sultana Havermoutsticks naturel	1 reep (30 gram)	138 kcal	19,6 g	5,9 g
Sultana fruitbiscuit bosvruchten	Per 3 biscuits (43,5 gram)	163 kcal	31,8 g	11,5 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.