

Hoeveel suiker zit er in vruchtensap?

Product	Portie	Koolhydraten	Suiker
Ananassap	1 glas (200 ml)	94 kcal	22,4 g
Appelsap	1 glas (200 ml)	92 kcal	22,4 g
Bessensap	1 glas (200 ml)	84 kcal	20 g
Bietensap	1 glas (200 ml)	68 kcal	15,4 g
Druivensap	1 glas (200 ml)	130 kcal	31,8 g
Grapefruitsap	1 glas (200 ml)	68 kcal	14,6 g
Groentesap, 80% komkommer	1 flesje (250 ml)	48 kcal	10,5 g
Groentesap, 80% wortel	1 flesje (250 ml)	63 kcal	13,3 g
Perensap	1 glas (200 ml)	70 kcal	19 g
Sinaasappelsap, uit pak	1 glas (200 ml)	84 kcal	17,4 g
Sinaasappelsap, vers	1 glas (200 ml)	88 kcal	18,2 g
Smoothie-groente - Innocent antioxidant	1 flesje (300 ml)	174 kcal	39 g
Smoothie-groente - Innocent energise	1 flesje (300 ml)	162 kcal	39 g
Tomatensap	1 glas (200 ml)	34 kcal	5,6 g
Vruchtensap, appel-peer-framboos	1/2 flesje (250 ml)	108 kcal	25 g
Vruchtensap, sinaasappel-aardbei	1/2 flesje (250 ml)	103 kcal	23,3 g
Vruchtensap, sinaasappel-banaan	1/2 flesje (250 ml)	123 kcal	27,5 g
Wortelsap	1 glas (200 ml)	60 kcal	12,8 g
Ananassap	1 glas (200 ml)	94 kcal	22,4 g
Appelsap	1 glas (200 ml)	92 kcal	22,4 g
Bessensap	1 glas (200 ml)	84 kcal	20 g
Bietensap	1 glas (200 ml)	68 kcal	15,4 g
Druivensap	1 glas (200 ml)	130 kcal	31,8 g
Grapefruitsap	1 glas (200 ml)	68 kcal	14,6 g
Groentesap, 80% komkommer	1 flesje (250 ml)	48 kcal	10,5 g
Groentesap, 80% wortel	1 flesje (250 ml)	63 kcal	13,3 g
Perensap	1 glas (200 ml)	70 kcal	19 g
Sinaasappelsap, uit pak	1 glas (200 ml)	84 kcal	17,4 g
Sinaasappelsap, vers	1 glas (200 ml)	88 kcal	18,2 g
Smoothie-groente - Innocent 'antioxidant'	1 flesje (300 ml)	174 kcal	39 g
Smoothie-groente - Innocent 'energise'	1 flesje (300 ml)	162 kcal	33 g
Tomatensap	1 glas (200 ml)	34 kcal	5,6 g
Vruchtensap, appel-peer-framboos	1/2 flesje (250 ml)	108 kcal	21,8 g
Vruchtensap, sinaasappel-aardbei	1/2 flesje (250 ml)	103 kcal	18,3 g
Vruchtensap, sinaasappel-banaan	1/2 flesje (250 ml)	123 kcal	27,5 g
Wortelsap	1 glas (200 ml)	60 kcal	12,8 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.

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.