

## Hoeveel suiker zit er in fruit?

Product	Per stuk		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Aardbeien	1 schaalpje (= 100 g)	5,1 g	29 kcal
Abrikozen, gedroogd	1 stuks (= 9 g)	5 g	26 kcal
Abrikozen, vers	1 stuk (= 20 g)	1,6 g	9 kcal
Ananas	1 schaalpje (= 100 g)	11,6 g	57 kcal
Appel	1 stuk (= 135 g)	14 g	81 kcal
Banaan	1 middel (= 130 g)	20,1 g	124 kcal
Blauwe bessen	1 schaalpje (= 100 g)	10 g	52 kcal
Blauwe druiven	1 schaalpje (= 100 g)	16,8 g	75 kcal
Cranberries, gedroogd	1 schaalpje (= 100 g)	64,6 g	335 kcal
Cranberries, vers	1 schaalpje (= 100 g)	3,4 g	24 kcal
Dadels, gedroogd, geconfijt	1 stuk (= 6 g)	4,2 g	19 kcal
Dadels, vers	1 stuk (= 6 g)	1,9 g	8 kcal
Frambozen	1 schaalpje (= 100 g)	4,5 g	35 kcal
Grapefruit	1 stuk (= 150 g)	10 g	28 kcal
Kaki	1 stuk (= 150 g)	27,9 g	116 kcal
Kersen	1 schaalpje (= 100 g)	11,5 g	54 kcal
Kiwi	1 stuks (= 75 g)	7,7 g	51 kcal
Kumquat	1 stuk (= 10 g)	0,9 g	5 kcal
Lychee	1 stuk (= 10 g)	1,6 g	7 kcal
Mandarijn	1 stuk (= 55 g)	4,5 g	25 kcal
Mango	1 schaalpje (= 100 g)	13,9 g	66 kcal
Nectarine	1 stuk (= 90 g)	5,9 g	32 kcal
Papaja	1 stuk (= 100 g)	7,8 g	39 kcal
Passievrucht	1 stuk (= 15 g)	0,9 g	8 kcal
Peer (met schil)	1 stuk (= 150 g)	14,2 g	82 kcal
Perzik	1 stuk (= 110 g)	8,7 g	45 kcal
Pruim, gedroogd	1 stuk (= 8 g)	3,6 g	20 kcal
Pruim, vers	1 stuk (= 40 g)	2,9 g	18 kcal
Rozijnen, gedroogd	1 handje (= 35 g)	25,5 g	127 kcal
Sinaasappel	1 stuk (= 120 g)	9,2 g	61 kcal
Vijgen, gedroogd	1 stuk (= 20 g)	9,6 g	52 kcal
Vijgen, vers	1 stuk (= 50 g)	9,5 g	42 kcal
Watermeloen	1 schaalpje (= 100 g)	8 g	36 kcal
Witte druiven	1 schaalpje (= 100 g)	15,6 g	76 kcal

\*Bron: Diabetes Fonds | RIVM



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker