

Suikeradvies



World Health
Organization

één
klontje
is 5 gram
suiker

Aanbevolen hoeveelheid suiker per dag: 25 gram



Hoeveel is 25g suiker?



Bier
per glas
8g suiker



Drinkpakje
voor kinderen
18 g suiker



Roosvicee
per glas
20g suiker



Gemiddeld
koekje
35g suiker



Een blikje
appelsap
37g suiker



Een blikje
cola
39g suiker



Drinkyoghurt
per glas
45g suiker



Zakje
Skittels
47g suiker



Chocolademelk
per glas
58g suiker



Reep Mars
of Snickers
60g suiker



Danio
perzik
63g suiker



Een heel
witbrood
240g suiker

Advies

Haal je suikers uit volkoren producten en fruit,
niet uit producten met toegevoegde suikers

Meer informatie of een tip programma opstarten? Log in of meld je nu aan, op: www.leefstijlclub.nl