



ZONDER SUIKER IN DE SUPERMARKT

WAT ZIT ER IN DEZE MEER DAN 1500 PRODUCTEN?

Angela Dowden

Met een woord vooraf van Anne Marie Reuzenaar





| | |
|---|------------|
| VOORWOORD DOOR ANNE MARIE REUZENAAR | 7 |
| INLEIDING | 9 |
| ONTBIJT | 22 |
| GROENTEN EN SALADES | 34 |
| FRUIT | 40 |
| SAUZEN EN DRESSINGS | 46 |
| BROODBELEG, ZOET EN HARTIG | 54 |
| CHOCOLADE EN SNOEP | 58 |
| CHIPS, DIPS EN KNABBELS | 64 |
| NOTEN EN ZADEN | 72 |
| FASTFOOD | 74 |
| KANT-EN-KLAAR-MAALTIJDEN EN SANDWICHES | 78 |
| SOEP EN NOEDEL | 86 |
| VIS EN VLEES IN BLIK OF VERWERKT | 90 |
| KOEKJES EN CRACKERS | 92 |
| GEBAK, BROOD EN PANNENKOEKEN | 96 |
| DESSERTS | 102 |
| ZUIVEL | 110 |
| DRANKEN | 120 |



Schrijf niet meteen een granenontbijt af vanwege het suikergehalte; het kan toch goed zijn als het veel vezels bevat en toegevoegde vitaminen en mineralen.



Ontbijtgranen

| | |
|--|----|
| AH Basic cornflakes | 40 |
| AH BASIC gepofte tarwe met honing | 30 |
| AH Bran flakes & fruit | 40 |
| AH Choco chippies | 40 |
| AH Cornflakes | 40 |
| AH Honinghoepels | 40 |
| AH Volkoren graanontbijt | 38 |
| Dorset Cereals berry/granola | 40 |
| Dorset Cereals honey/granola | 40 |
| Dorset Cereals super cranberry, cherry&almond | 40 |
| Dorset Cereals tasty, toasted spelt, barley&oats | 40 |
| Jordans Crunchy absolute nuts | 45 |
| Jordans Crunchy naturel | 45 |
| Jordans Crunchy tropical fruits | 45 |
| Jumbo choco-chips | 30 |
| Jumbo cornflakes | 30 |
| Jumbo honing rings | 30 |
| Jumbo kroko choco's | 30 |
| Jumbo special flakes chocolade | 30 |
| Jumbo special flakes naturel | 30 |
| Jumbo special flakes rood fruit | 30 |
| Kellogg's All-bran flakes | 30 |
| Kellogg's All-bran Fruit 'n fibre | 40 |
| Kellogg's All-bran plus | 40 |
| Kellogg's Choco | 45 |
| Kellogg's Coco jungle | 30 |
| Kellogg's Coco pops | 30 |
| Kellogg's Country store | 45 |
| Kellogg's Honey loops | 30 |
| Kellogg's Honey pops | 30 |
| Kellogg's Honey pops met hazelnoothartjes | 30 |
| Kellogg's rice crispies | 30 |
| Kellogg's smacks | 30 |

| SUIKER PER PORTIE (G) | THEELEPELS SUIKER PER PORTIE | SUIKER PER 100 G | ENERGIE (KCAL) PER 100 G | VERZADIGD VET PER 100 G | ZOUT PER 100 G |
|--------------------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 2,4 | 0,6 | 6 | 380 | 0,2 | 2,2 |
| 12,6 | 3,2 | 42 | 395 | 1 | 0 |
| 11,6 | 2,9 | 29 | 380 | 3,5 | 0,7 |
| 14 | 3,5 | 35 | 385 | 2 | 0 |
| 3,4 | 0,9 | 8,5 | 380 | 0,5 | 2 |
| 10 | 2,5 | 25 | 385 | 0,4 | 0,5 |
| 0,6 | 0,2 | 1,5 | 350 | 1 | 0,5 |
| 8,8 | 2,2 | 22 | 468 | 2,7 | 0,15 |
| 5,2 | 1,3 | 13,1 | 484 | 2,5 | 0,25 |
| 12,6 | 3,2 | 31,4 | 365 | 1,1 | 1 |
| 10,5 | 2,6 | 26,2 | 371 | 2,6 | 2,5 |
| 7 | 1,8 | 15,5 | 461 | 3,3 | 0,03 |
| 11,9 | 3 | 26,4 | 417 | 2,3 | < 0,03 |
| 0,4 | 0,1 | 20,9 | 447 | 6,7 | 0,03 |
| 9,6 | 2,4 | 32 | 385 | 1,7 | 0,35 |
| 2,6 | 0,7 | 8,7 | 375 | 0,5 | 2 |
| 8,9 | 2,2 | 29,5 | 394 | 1,3 | 0,7 |
| 9,6 | 2,4 | 32 | 390 | 1,3 | 1,08 |
| 6,6 | 1,7 | 22 | 404 | 4 | 1 |
| 4,8 | 1,2 | 16 | 380 | 0,3 | 1,13 |
| 5,4 | 1,4 | 18 | 374 | 0,3 | 1 |
| 6 | 1,5 | 20 | 356 | 0,5 | 1 |
| 9,6 | 2,4 | 24 | 380 | 3,5 | 1 |
| 7,2 | 1,8 | 18 | 334 | 0,7 | 0,95 |
| 8,6 | 2,2 | 19 | 397 | 5 | 0,05 |
| 8,7 | 2,2 | 29 | 391 | 2,5 | 0,8 |
| 11 | 2,8 | 35 | 387 | 1 | 0,75 |
| 11 | 2,8 | 24 | 369 | 0,9 | 0,75 |
| 8,7 | 2,2 | 29 | 372 | 0,7 | 1 |
| 18 | 4,5 | 60 | 383 | 0,2 | 0,84 |
| 18 | 4,5 | 60 | 383 | 0,2 | 0,84 |
| 2,4 | 0,5 | 8 | 384 | 0,3 | 1,13 |
| 13 | 3,3 | 43 | 382 | 0,4 | 0,08 |





Voor de vergelijking van bereide en onbereide koffie is uitgegaan van de inhoud van 1 kop bereid.



Koffie, merken

| | |
|--|-----|
| Buisman Cappuccino (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Cappuccino (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Cappuccino light (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Latte macchiato (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Lungo (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Ristretto ardenza (onbereid) | kop |
| Dolce Gusto Vanilla latte macchiato (onbereid) | kop |
| Douwe Egberts Ice cappuccino (blik) | 250 |
| Douwe Egberts Ice macchiato (beker) | 230 |
| Douwe Egberts Ice mocha latte | 250 |
| Illy Issino drink Latte macchiato | 250 |
| Nescafé Cappuccino (onbereid) | kop |
| Nescafé Latte caramel (onbereid) | 18 |
| Nescafé Latte macchiato (onbereid) | 18 |
| Nescafé Wiener melange (onbereid) | 18 |
| Senseo Café latte (onbereid) | kop |
| Senseo Cappuccino choco (onbereid) | kop |
| Starbucks Discoveries caramel macchiato | 220 |
| Starbucks Discoveries chocolate mocha | 220 |
| Starbucks Discoveries Frappuccino coffee | 250 |
| Starbucks Discoveries Seattle latte | 220 |

Warme dranken algemeen

| | |
|------------------------------------|-----|
| Australian Cocoa poeder | 10 |
| Chocolademelk, halfvol (gemiddeld) | 140 |
| Chocolademelk, mager (gemiddeld) | 140 |
| Chocolademelk, vol (gemiddeld) | 140 |
| De Ruijter anijsdrank | 6,3 |
| Droste Cacao (onbereid) | 10 |
| Knorr Drinkbouillon kip | 7 |
| Knorr Drinkbouillon tomaat | 8 |
| Knorr Drinkbouillon tuinkruiden | 4 |
| Koffie met melk | 100 |

| SUIKER PER PORTIE (G) | THEELEPELS SUIKER PER PORTIE | SUIKER PER 100 G | ENERGIE (KCAL) PER 100 G | VERZADIGD VET PER 100 G | ZOUT PER 100 G |
|--------------------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 2,2 | 0,6 | 22 | 448 | 16 | 0,25 |
| 8,4 | 2,1 | 33,7 | 411 | 11,6 | 1,25 |
| 6,9 | 1,7 | 34,1 | 328 | 3 | 1,98 |
| 5,8 | 1,5 | 27,6 | 430 | 13,9 | 1,6 |
| < 0,1 | < 0,1 | 0,2 | 267 | 7,6 | 0,01 |
| < 0,1 | < 0,1 | 0,2 | 267 | 7,6 | 0,01 |
| 8,4 | 2,1 | 35,7 | 422 | 11,7 | 0,53 |
| 18,8 | 4,7 | 7,5 | 53 | 0,6 | 0,5 |
| 20 | 5 | 8,7 | 85 | 2,2 | 0,1 |
| 18,5 | 4,6 | 7,4 | 60 | 0,7 | 0,2 |
| 16 | 4 | 6,4 | 43 | 0,7 | 0 |
| 4,7 | 1,2 | 51 | 404 | 13 | 1,1 |
| 10 | 2,5 | 55,3 | 401 | 7,2 | 1,1 |
| 7,6 | 1,9 | 42,3 | 421 | 11,7 | 0,9 |
| 10,2 | 2,7 | 56,8 | 398 | 7,2 | 0,8 |
| 0,5 | 0,1 | 3,8 | 37 | 1,6 | 0,08 |
| 0,7 | 0,2 | 5,3 | 32 | 0,7 | 0,06 |
| 20 | 5 | 9,1 | 62 | 1 | 0,09 |
| 20,5 | 5,1 | 9,3 | 63 | 1,1 | 0,08 |
| 25 | 6,3 | 10 | 63 | 0,8 | 0,09 |
| 20 | 5 | 9,1 | 70 | 1,7 | 0,08 |
| < 0,1 | < 0,1 | 0,3 | 391 | 32,2 | 0,10 |
| 18,1 | 4,5 | 12,9 | 79 | 0,8 | 0,12 |
| 16,8 | 4,2 | 12 | 68 | 0 | 0,10 |
| 18,1 | 4,5 | 12,9 | 100 | 1,8 | 0,13 |
| 16 | 4 | 98 | 405 | 0,4 | 0 |
| 0,1 | < 0,1 | 1,5 | 300 | 13 | 0,38 |
| < 0,1 | < 0,1 | 0,1 | 5 | < 0,1 | 1,2 |
| 0,1 | < 0,1 | 1,5 | 15 | < 0,1 | 0,97 |
| < 0,1 | < 0,1 | 0,1 | 2 | < 0,1 | 1,3 |
| 0,2 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0 | < 0,1 |



Een gewone latte met halfvolle melk is een betere optie, omdat er weinig suiker in zit maar wel calcium.



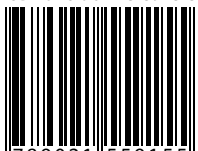


Eet minder suiker en krijg meer energie, slaap beter,
zie er jonger uit en val bovendien ook nog eens af!

ZONDER **SUIKER IN DE SUPERMARKT** geeft informatie
over de voedingswaarden van merk- en andere producten,
waardoor je gezondere keuzes kunt maken.

Dankzij het handige formaat kun je het heel gemakkelijk
meenemen en checken wat je in de winkel eigenlijk in je
karretje legt.

ISBN 978-90-215-5915-5



9 789021 559155

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen