

Hoeveel suiker zit er in koek?

Product	Per stuk		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Baklava	1 stuks (= 75 g)	29,7 g	346 kcal
Bastognekoek	1 stuk (= 10 g)	4,0 g	49 kcal
Biscuitje	1 klein (= 5 g)	0,9 g	22 kcal
Bitterkoekje	1 stuk (= 10 g)	3,0 g	48 kcal
Bokkenpootje	1 klein (= 10 g)	4,4 g	45 kcal
Boterkoek	1 blokje (= 20 g)	6,1 g	89 kcal
Brownie	1 stuk (= 65 g)	27,2 g	291 kcal
Café noir	1 stuk (= 10 g)	6,2 g	42 kcal
Chocolate chip cookie	1 stuk (= 10 g)	3,1 g	51 kcal
Eierkoek	1 klein (= 30 g)	11,6 g	93 kcal
Eierkoek, volkoren	1 stuks (= 30 g)	10,0 g	94 kcal
Frou frou	1 stuk (= 6 g)	2,3 g	32 kcal
Fruutbiscuit	1 stuks (= 13 g)	5,0 g	51 kcal
Fruitreep – Eat Natural 'amandel&abrikoos'	1 reep (= 50 g)	7,7 g	225 kcal
Gevulde koek	1 stuk (= 60 g)	19,0 g	242 kcal
Gevulde speculaas	1 blokje (= 30 g)	9,3 g	144 kcal
Graanreep – Bolletje 'goed bezig!, naturel'	1 reep (= 25 g)	4,3 g	111 kcal
Kletskep	1 stuk (= 5 g)	2,2 g	25 kcal
Koekreep – Nakd 'apple crunch'	1 reep (= 35 g)	16,5 g	124 kcal
Koekreep – Nakd 'cocoa delight'	1 reep (= 35 g)	15,9 g	135 kcal
Kokosmakroon	1 stuk (= 50 g)	26,3 g	229 kcal
Lange vinger	1 stuk (= 5 g)	2,7 g	20 kcal
Mergpijpje	1 stuk (= 30 g)	16,7 g	136 kcal
Mueslireep	1 stuk (= 25 g)	8,1 g	108 kcal
Ontbijtkoek	1 plak (= 25 g)	9,3 g	77 kcal
Ontbijtkoek – Peijnenburg zero	1 plak (= 25 g)	1,5 g	60 kcal
Ontbijtkoek met kandij	1 plak (= 25 g)	9,8 g	80 kcal
Ontbijtkoek met minder suiker	1 plak (= 25 g)	6,0 g	72 kcal
Ontbijtkoek met rozijnen	1 plak (= 25 g)	10,6 g	79 kcal
Oranjekoek	1 portie (= 79 g)	34,8 g	296 kcal
Pennywafel	1 stuks (= 15 g)	4,9 g	81 kcal
Pindakoek	1 klein (= 15 g)	3,6 g	78 kcal
Roze koek	1 stuk (= 55 g)	21,0 g	240 kcal
Spekkoek	1 punt (= 35 g)	7,1 g	148 kcal
Sprits	1 klein (= 10 g)	2,6 g	53 kcal
Sprits met chocolade	1 klein (= 10 g)	2,9 g	54 kcal
Stroopkoek	1 stuk (= 30 g)	11,0 g	142 kcal
Stroopwafel	1 stuk (= 30 g)	11,0 g	142 kcal
Taaitaai	1 klein (= 5 g)	1,9 g	15 kcal
Tompouce	1 stuks (= 100 g)	23,8 g	288 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker