# Tabel met aantal suikerklontjes per portie van een voedingsmiddel of drank

**Gemiddeld gehalte aan vrije suikers per 100 g, per portie en uitgedrukt in suikerklontjes van 5 g:**

| voedingsmiddel | vrije suikers* per 100 g | vrije suikers per standaard portie | aantal klontjes per portie |
|---|---|---|---|
| ontbijtgranen type havermout, muesli, corn flakes, rice krispies | 6 g | 2,4 g per portie van 40 g | 1/2 |
| ontbijtgranen type frosties, choco pops, krokante muesli | 18 g | 10 g per portie van 40g | 2 |
| zoet broodbeleg type choco, confituur, speculaaspasta, honing, stroop | 60 g | 9 g per snede brood | 2 |
| koffiekoek type croissant, chocoladebroodje | 8 g | 6 g per koek (75 g) | 1 |
| yoghurt natuur** | 0 g | 0 g per potje (125 g) | 0 |
| yoghurt natuur gesuikerd of met fruit | 10 g | 12,5 g per potje (125 g) | 2,5 |
| vers fruit*** | 0 g | 0 g per portie | 0 |
| snoepreep type Mars, Snickers | 55 g | 27,5 g per reep (50 g) | 5,5 |
| chocolade | 50 g | 12,5 per reep (25 g) | 2,5 |
| snoep type zuurtjes, beertjes, karamellen | 60 g | 15 g per handvol (25 g) | 3 |
| graanreep, mueslireep | 20 g | 5 g per reep (20-25 g) | 1 |
| koekjes type Prince, Dinosaurus, Grany | 30 g | 7,5 per portie (25 g) | 1,5 |
| frisdrank light | 0 g | 0 g per portie | 0 |
| frisdrank gesuikerd | 10 g | 20 g per glas (200 ml) | 4 |
| | | 35 g per blikje (330 ml) | 7 |
| | | 50 g per flesje (500 ml) | 10 |
| fruitsap | 10 g | 20 g per glas of brik (200 ml) | 4 |
| melk en calciumverrijkte sojadrink natuur**** | 0 g | 0 g per portie | 0 |
| melk en calciumverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak | 5 g | 10 g per glas of brik (200 ml) | 2 |
| pudding | 10 g | 15 g per portie (150 g) | 3 |
| taart, gebak | 25 g | 25 g per stuk of portie (100 g) | 5 |
| cake, wafel | 25-30 g | 15 g per portie (50 g) | 3 |
| ketchup | 20 g | 5 g per eetlepel (25 g) | 1 |
| tomatensaus, pastasaus | 5 g | 5 g per portie (100 g) | 1 |

*= toegevoegde suikers + van nature aanwezige suikers in fruitsap, stroop en honing
**melk en yoghurt natuur bevatten enkel melksuikers (niet meegerekend als vrije suikers)
***vers fruit bevat enkel intrinsieke suikers (niet meegerekend als vrije suikers)
****aan sojadrinks wordt suiker toegevoegd maar omdat deze hoeveelheid gelijk is aan het natuurlijke lactosegehalte van melk, wordt dit bij de 'natuur' variant niet als vrije suiker meegerekend)
Bron: Nubel-tabel (editie 2010) en productverpakkingen. In deze tabel worden gemiddelden gehanteerd, controleer het suikergehalte van een specifiek product of merk steeds op basis van het etiket.