

Hoeveel suiker zit er in groenten?

Product	Per stuk/portie		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Andijvie	200 g	3,2 g	46 kcal
Asperges rauw	1 stuk (= 40 g)	0,4 g	8 kcal
Aubergine	200 g	6 g	42 kcal
Bieten	1 stuk (= 85 g)	5,1 g	32 kcal
Bleekselderij	1 stengel (= 40 g)	0,4 g	6 kcal
Bloemkool	200 g	2,4 g	46 kcal
Boerenkool	200 g	0 g	92 kcal
Broccoli	200 g	0 g	54 kcal
Champignons	200 g	0 g	36 kcal
Chinese kool	200 g	0 g	42 kcal
Doperwtten	200 g	2,0 g	130 kcal
Groene kool	200 g	0 g	62 kcal
Ijsbergsla	200 g	3,4 g	30 kcal
Knolselderij	200 g	0 g	84 kcal
Komkommer	1 kwart (= 100 g)	1,7 g	12 kcal
Maïs	200 g	16,2 g	148 kcal
Paksoi	200 g	0 g	42 kcal
Paprika, geel	1 stuk (= 80 g)	3,1 g	20 kcal
Paprika, groen	1 stuk (= 80 g)	2,0 g	15 kcal
Paprika, oranje	1 stuk (= 80 g)	3,8 g	22 kcal
Paprika, rood	1 stuk (= 80 g)	3,4 g	20 kcal
Peultjes	200 g	0 g	66 kcal
Prei	1 stuk (= 110 g)	1,6 g	22 kcal
Radijs	1 stuk (= 8 g)	0,2 g	2 kcal
Spruitjes	200 g	2,8 g	90 kcal
Taugé	200 g	3,6 g	46 kcal
Tomaat	1 stuk (= 70 g)	2,0 g	14 kcal
Ui, rood	1 stuk (= 100 g)	5,1 g	37 kcal
Ui, wit	1 stuk (= 100 g)	5,1 g	37 kcal
Witlof	1 stronk (= 80 g)	1,9 g	15 kcal
Witte kool	200 g	3,6 g	32 kcal
Wortel	1 stuk (= 20 g)	0,9 g	7 kcal
Zongedroogde tomaat	1 stuk (= 15 g)	5,6 g	50 kcal
Zuurkool	200 g	0 g	28 kcal

*Bron: Diabetes Fonds | RIVM



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker