

5 trendy suikers

ONDER DE LOEP



Trendy suikers = toegevoegde suikers

✓ Bevatten 3 tot 4 kcal per gram*

✓ Verwaarloosbare hoeveelheden vitamines en mineralen

✓ Moeten beperkt worden in hun gebruik

✓ Geen wondermiddel voor de gezondheid



Rapadura
100% suikers

Gewonnen uit suikerriet



Ahornsiroop
60% suikers

Gemaakt van esdoornsap
(= esdoornsiroop)



Honing
80% suikers

Door bijen bereid uit bloemennectar



Agavesiroop
68% suikers

Gemaakt van nectar van een Mexicaanse cactus
Voornamelijk fructose → lagere glycemische index**



Kokossuiker
100% suikers

Gewonnen uit kokosbloesemnectar
Voornamelijk fructose → lagere glycemische index**

*Met uitzondering van Ahornsiroop die per gram 2,7 kcal levert. **De glycemische index is een indicatie voor de snelheid waarmee de glucose in het bloed stijgt na het eten van een welbepaald voedingsmiddel. Voedingsmiddelen met een lage glycemische index geven de glucose geleidelijk aan af waardoor de stijging van de bloedglucose lager blijft, in tegenstelling tot deze met een hoge index. Opgepast, fructose wordt in het lichaam gemakkelijk omgezet tot vet!