

SUIKER NOEMT ZICHZELF NIET ALTIJD SUIKER!



KRISTALSUIKERS

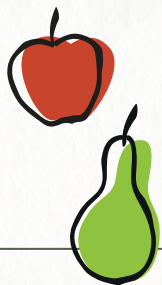
De pure basisvorm van suiker die direct je bloedsuiker laat stijgen.

Kristalsuiker
Basterdsuiker
Bruine suiker
Rietsuiker
Ruwe rietsuiker
Kandijsuiker
Demerarasuiker
Turbinadosuiker
Sacharose

SIROOP & STROOP

Suiker in vloeibare vorm. Klinkt natuurlijker, maar doet precies hetzelfde in je lichaam.

Honing
Agavesiroop
Ahornsiroop
Kokosbloesemsiroop
Dadelsiroop
Kandijstroop
Rietsuikerstroop
Suikerstroop
Maisstroop
Tarwestroop
Vruchtensiroop



VERBORGEN SUIKERS UIT FRUIT

Lijken gezond omdat ze van fruit komen, maar zodra ze geconcentreerd zijn werken ze in je lichaam net als gewone suiker.

Appelsapconcentraat
Druivensapconcentraat
Vruchtensap uit concentraat
Geconcentreerd perensap
Geconcentreerd vruchtensap
Vruchtensap op basis van concentraat

VERSTOPTE SUIKERS IN POEDER OF MELK

Worden vaak gebruikt in mueslirepen, sauzen, plantaardige melk en broodbeleg om het product zoeter te maken.

Melkpoeder
Magere melkpoeder
Melksuiker
Lactose



Maltodextrine
Moutextract

INDUSTRIELE SUIKERCOMBINATIES

Combinaties van glucose en fructose die razendsnel je bloedsuiker beïnvloeden en in bijna alle bewerkte producten zitten.

Glucose
Fructose
Glucosestroop
Glucosefructosestroop
Invertsuiker
Invertsuikerstroop
Fructoseinvertsuikerstroop

“Suiker komt in veel meer vormen voor dan je denkt. Hoe bewuster je dit ziet, hoe makkelijker het wordt om gezondere keuzes te maken.”

SUIKERVERVANGERS

Er zijn suikervrije producten die gezond lijken, maar je lichaam alsnog laten verlangen naar zoet. Ze houden jouw smaakvoorkeur voor suiker in stand en kunnen je hongergevoel of bloedsuiker alsnog in de war brengen.

Stevia druppels
Erythritol
Xylitol
Maltitol
Sorbitol
Sucralose
Aspartaam
Acesulfaam K
Zoetstoffen in light frisdrank
Zoetstoffen in suikervrije kauwgom of snoep

Natuurlijk hoef je niet meteen iets te schrappen, maar bewust zijn maakt kiezen veel makkelijker en vaak al een stuk gezonder zonder dat je iets hoeft te missen.