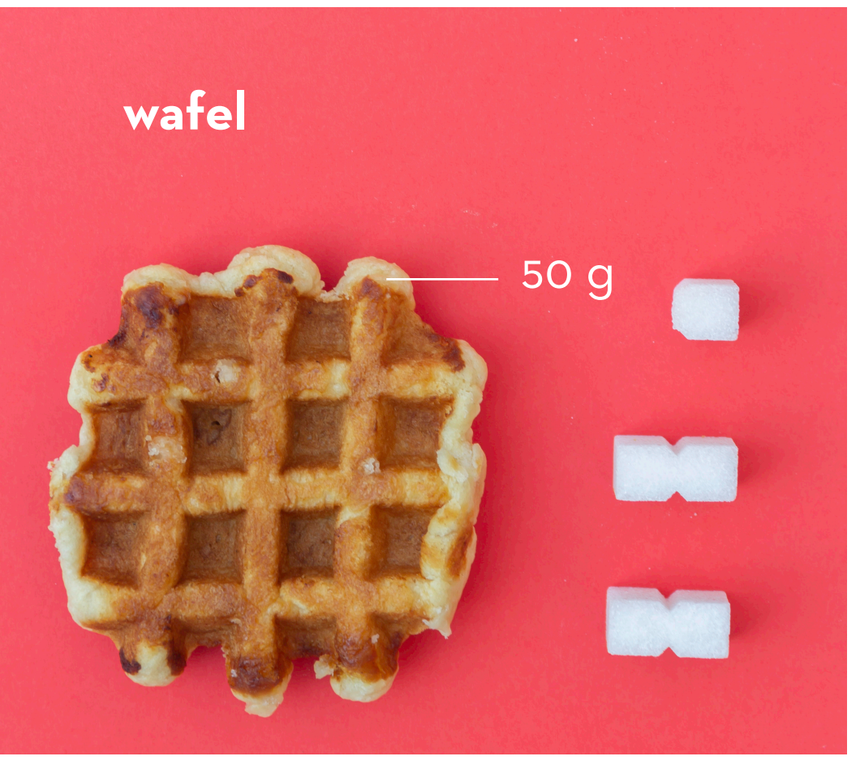

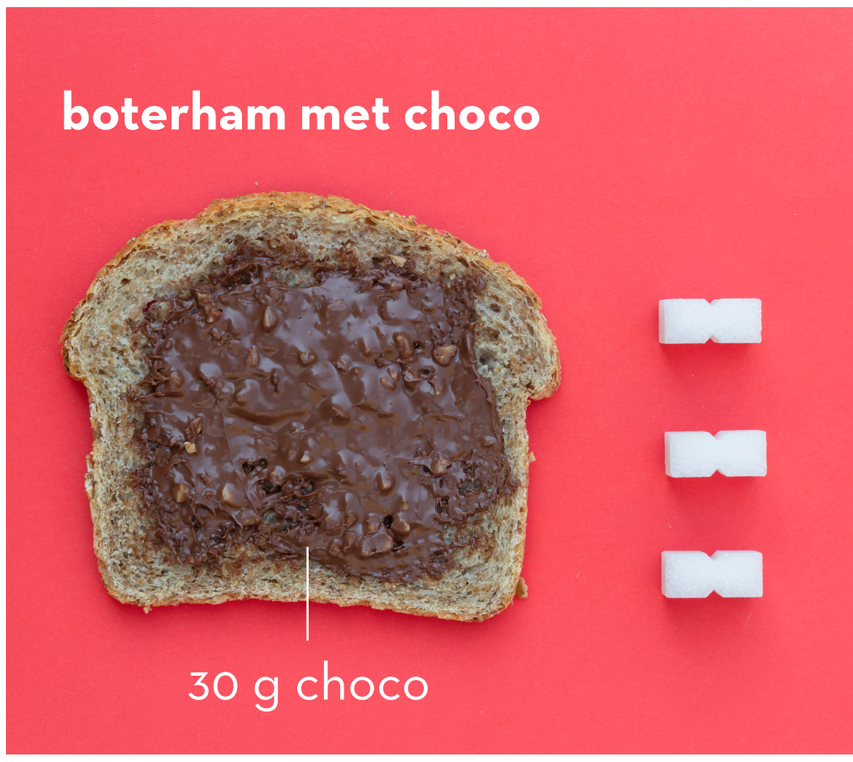

TUSSENDOORTJES HOEVEEL SUIKER?*

* **De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker**
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelentabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be

Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken.