

fruitsla



yoghurt natuur  
(125 g)



rijstpap zonder suiker  
(100 g)



rijstpap met suiker  
(100 g)



pudding (vanille/chocolade)  
(125 g)



appeltaartje  
(100 g)



chocomouse  
(100 g)



vanille ijs  
(2 bollen)



eclair  
(110 g)



# DESSERTS 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 voedingsmiddelen tabel Nubel.

Meer info en tips [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

## VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

