

DE GELUKKIGE ETER TOOLKIT

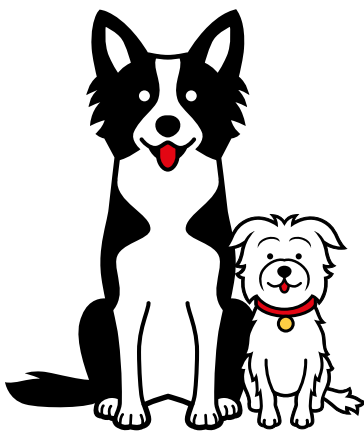


★
CAROLA
VAN
BEMMELEN



Suiker- spiekpas

Gelukkige Eter Toolkit Suikerspiekpas



Schuilnamen

zo herken je suiker op de verpakking

SUIKERS

- ★ AHORNSIROOP (MAPLE SYRUP)
- ★ BASTERDSUIKER
- ★ BRUINE SUIKER
- ★ CASSONADE
- ★ DADELSTROOP
- ★ DEMERARA
- ★ DEXTROSE

- ★ DRUVENSUIKER
- ★ FRUCTOSESTROOP
- ★ GELEISUIKER
- ★ GLUCOSE-
- FRUCTOSESTROOP
- ★ GLUCOSESTROOP
- ★ HFCS (HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP)
- ★ HONING



100% suikervrij

WWW.SUGARCHALLENGE.NL

- ★ INVERTSUIKER
 - ★ KANDIJ (-SUIKER)
 - ★ KARAMEL
 - ★ KRISTALSUIKER
 - ★ MAIS(MOUT)STROOP
 - ★ MALT
 - ★ MALTODEXTRINE
 - ★ MELASSE (-STROOP)
 - ★ OERZOET
 - ★ RIETSUIKER
 - ★ RIJSTSTROOP
 - ★ RUWE RIETSUIKER
 - ★ SACHAROSE
 - ★ SPELTSTROOP
- ★ SUCRANAAT
 - ★ SUCROSE
 - ★ TARWESTROOP (WHEAT SYRUP)
 - ★ VANILLESUIKER
 - ★ ZOETSTOFFEN
 - ★ ACESULFAAM-K
 - ★ ASPARTAAM
 - ★ CYCLAMATEN
 - ★ MALTITOL
 - ★ SORBITOL
 - ★ SPLENDA
 - ★ SUCRALOSE
 - ★ XYLITOL



★ 2. Suikerschuilnamen

Suiker heeft heel veel verschillende namen. Daardoor is het zo lastig om het te herkennen in producten. Onderstaande lijst helpt je op weg.



Naam suiker/ zoetstof	E-nummer	Eten?	Naam suiker/ zoetstof	E-nummer	Eten?
Acesulfaam-K	E950	■ nee	Erythritol	E968	■ nee
Agavenectar		■ nee	Esdoornsiroop		■ nee
Agavesiroop		■ nee	Fructose		■ nee
Ahornsiroop		■ nee	Fructosestroop		■ nee
Aspartaam	E951	■ nee	Fruitsuiker		■ nee
Aspartaam-acesulfaamzout	E962	■ nee	Galactose		■ nee
Barbados suiker		■ nee	Geconcentreerd appelsap		■ nee
Basterdsuiker (licht & donker)		■ nee	Geconcentreerd perensap		■ nee
Bietsuiker		■ nee	Geconcentreerd vruchtensap		■ nee
Blackstrap Molasses		■ nee	Geleisuiker		■ nee
Bruine suiker		■ nee	Geraffineerde suiker		■ nee
Carobsiroop		■ nee	Glucose		■ nee
Cassonade		■ nee	Glucose-fructosestroop		■ nee
Cyclamaat	E952	■ nee	Glucosestroop		■ nee
Dadelstroop		■ nee	Groene stevia		■ ja
Demerara		■ nee	Gula aren		na een maand suikervrij
Dextrose		■ nee	Gula djawa		na een maand suikervrij
D-glucose		■ nee	Gula kelapa		na een maand suikervrij
Druivensuiker		■ nee	Honing		na een maand suikervrij
			Invertstroop		■ nee
			Invertsuiker		■ nee

Naam suiker/ zoetstof	E-nummer	Eten?	Naam suiker/ zoetstof	E-nummer	Eten?
Isomalt E953		■ nee	Panela		■ nee
Johannesbroodsiroop	E 410	■ nee	Panocha		■ nee
Kandij(-suiker)		■ nee	Parelsuiker		■ nee
Kaneelsuiker		■ nee	Piloncillo		■ nee
Karamel (verhitte suiker)	E 150a	■ nee	Poedersuiker		■ nee
Karamel-aroma	E 621	■ nee	Polyglycitol	E964	■ nee
Kokosbloesemsuiker na een maand suikervrij			Rietsuiker		■ nee
Kristalsuiker		■ nee	Rijststroop		■ nee
Lactitol E966		■ nee	Rijstsuiker		■ nee
Lactose		ja als het van nature in product voorkomt	Sacharine	E954	■ nee
Maisstroop		■ nee	Sacharose		■ nee
Maissuiker		■ nee	Schenkstroop		■ nee
Malt		■ nee	Siroop		■ nee
Maltitol E965		■ nee	Sorbitol (glucitol)	E420	■ nee
Maltitolstroop	E965	■ nee	Splenda		■ nee
Maltodextrine	E 621	■ nee	Steviol glycoside (stevia) E960		■ Ja, maar goed opletten met toevoegingen!
Maltose		■ nee	Stroop		■ nee
Maltsuiker		■ nee	Sucralose	E955	■ nee
Mannitol	E 421	■ nee	Sucrose	E 444	■ nee
Maple Syrup		■ nee	Sukrin		■ nee
Melasse		■ nee	Tafelsuiker		■ nee
Melkpoeder (bevat 51% suiker!)		■ nee	Tagatose		■ nee
Melksuiker		■ nee	Tarwestroop		■ nee
Molasses		■ nee	Thaumatine	E957	■ nee
Moutsuiker		■ nee	Treacle		■ nee
Muscovado		■ nee	Turbinado		■ nee
Nectar		■ nee	Vanillesuiker		■ nee
Neohesperidine-DC	E959	■ nee	Vruchtensapconcentraat		■ nee
Neotaam	E961	■ nee	Xylitol	E967	■ nee
Oersuiker		■ nee	Zwarte rietsuikermelasse		■ nee
Palmsuiker		na een maand suikervrij			