

# WIST JE DAT...

**...allerlei dranken boordevol suiker zitten?**



Bron: voedingscentrum.nl

Met een blikje of flesje frisdrank, fruitsap, melkdrank of koffie drink je de hoeveelheid suiker die vergelijkbaar is met het stapeltje suikerklontjes er onder. Probeer dergelijke dranken zo veel mogelijk te vermijden.

Light-dranken bevatten minder of geen suiker, maar de zuren en/of zoetstoffen erin zorgen ervoor dat het een minder voedzaam product is.

De beste keuze? Water!

Water met een smaakje, koffie of thee zonder suiker of zoetstof kunnen ter afwisseling. Drink niet meer dan 4 koppen koffie per dag.