

Dranken

Wist je dat...

Zoetstoffen wel 50 - 3000 keer zoeter zijn dan suiker en heel weinig of geen calorieën bevatten?

Tip: Doe in je flesje water wat munt(blad) of een schijfje citroen voor een lekkere frisse smaak.



Je zelf ook op de verpakking kan kijken of een drank 'oranje' is? Alle dranken met minder dan 5 gram koolhydraten per 100 ml zijn 'oranje'. Dranken zonder koolhydraten zijn "groen".

Het gebruik van zoetstoffen niet schadelijk is zolang je niet teveel neemt. Ben je zwaarder dan 25 kg dan mag je 5 glazen drinken met zoetstof per dag (inclusief melkproducten met zoetstof).

