

FoodSwitch



122
namen voor suiker

Suiker bestaat in heel veel vormen en zit in ongelofelijk veel producten. Heel veel mensen die gezond willen leven en/of willen afvallen, **proberen simpele suikers te vermijden**, maar dat is extreem lastig. Het probleem is namelijk **dat suiker onder eindeloos veel verschillende namen op verpakkingen staat vermeld**. Om je een beetje wegwijs te maken in deze namen, benamingen en termen, staat hieronder een lijstje met de meest voorkomende vormen van suiker.

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|------------------------------------|
| 1 | Agavenectar | 31 | Fructose-invertsuikerstroop |
| 2 | Agavesiroop | 32 | Fructosesiroop |
| 3 | Ahorncrème | 33 | Fructosestroop |
| 4 | Ahornsiroop | 34 | Fruitsapconcentraat |
| 5 | Appelsapconcentraat | 35 | Galactose |
| 6 | Appelstroop | 36 | Gebrande suiker |
| 7 | 'Aroma' (suiker + smaakstof) | 37 | Gebrande suikerstroop |
| 8 | Barbados suiker | 38 | Geconcentreerd vruchtensap |
| 9 | Basterdsuiker | 39 | Geconcentreerd (...)sap |
| 10 | Beetwortelsap | 40 | Geleisuiker |
| 11 | Bietenstroop | 41 | Gele kandijstroop |
| 12 | Bietsuiker | 42 | Gierstsiroop |
| 13 | Blackstrap Molasses | 43 | Glucose |
| 14 | Bruine suiker | 44 | Glucosesiroop |
| 15 | Caramel (verhitte/gebrande suiker) | 45 | Glucosestroop |
| 16 | Castor melis | 46 | Glucose-fructosestroop |
| 17 | Confectiesuiker | 47 | Gouden siroop |
| 18 | D-glucose | 48 | Honing |
| 19 | Dadelstroop | 49 | Invertsuiker |
| 20 | Demerara | 50 | Invertsuikerstroop |
| 21 | Dextrose | 51 | Invertsiroop |
| 22 | Diastatisch moutextract | 52 | Invertstroop |
| 23 | Diksap | 53 | Johannesbroodpitsiroop |
| 24 | Donkere/donkerbruine basterdsuiker | 54 | Kandij |
| 25 | Druivensapconcentraat | 55 | Kandijzuiker |
| 26 | Druivensuiker | 56 | Kandijstroop |
| 27 | Eindmelasse | 57 | Kaneelsuiker |
| 28 | Esdoornsiroop | 58 | Karamel (verhitte/gebrande suiker) |
| 29 | Fruitsuiker | 59 | Karamelsuikerstroop |
| 30 | Fructose | 60 | Kokosbloemsuiker |

61	Kokosbloesemsuiker	91	'Poedersnieuw'
62	Kristalsuiker	92	Poedersuiker
63	Kristallijne fructose	93	Rapadura
64	Lactose	94	Rietsap
65	Lichte/lichtbruine basterdsuiker	95	Rietsuiker
66	(Magere) melkpoeder: +/- 50% suiker	96	Rietsuikerstroop
67	Maismoutstroop	97	Rijststroop
68	Maïssuiker	98	Rijstsuiker
69	Maisstroop	99	Ruwe Rietsuiker
70	Malt	100	Saccharose
71	Maltodextrine	101	Sacharose
72	Maltose	102	(...)sapconcentraat
73	Maple Syrup	103	Schenkstroop
74	Melasse	104	Siroop
75	Melksuiker	105	Sorghumsiroop
76	Molasses	106	Speltstroop
77	Moutextract	107	Stroop
78	Moutsuiker	108	Sucanat (Sugar Cane Natural)
79	Moutstroop	109	Sucrose
80	Muscovado	110	Suikerstroop
81	Nectar	111	Tafelsuiker
82	Oersuiker	112	Tarweglucosestroop
83	OERzoet	113	Tarwestroop
84	Organische rauwe suiker	114	Treacle
85	Palmsuiker	115	Turbinado
86	Panocha	116	Vanillesuiker
87	Panela	117	Vruchtenextract
88	Parelsuiker	118	Vruchtensapconcentraat
89	Perensapconcentraat	119	Vruchtensap op basis van extracten
90	Piloncillo	120	Witte basterdsuiker
		121	Witte suiker

Ezelsbruggetje

- Alle woorden die eindigen op 'ose' (glucose, fructose, dextrose etc.)
- Alles wat eindigt op 'stroop', 'siroop', 'honing' of 'nectar'
- En uiteraard alle termen waarin 'suiker' expliciet wordt benoemd.

Betekenis; zoet·hou·der·tje (het; o; meervoud: zoethoudertjes)

Eén kleine gunst om iemand tevreden te stellen