



	Hoeveelheid suiker totaal in gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature aanwezig in gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker toegevoegd gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature in gr / 100 gr product	Hoeveelheid zout toegevoegd gr / 100 gr product
WINTERGROENTEN					
Rode kool	6.5	1.7	4.8	0.40	0.02
Rode kool met appel	8.9	2.3	7.4	0.40	0.02
Rode kool met appel BE + DU	8.9	2.3	7.4	0.40	0.02
Rode kool met peer / kaneel	8.9	2.2	6.7	0.40	0.02
Rode kool met appel 0%	4.3	4.3	6.2	0.04	0.04
Spruiten	1.4	1.4	0.0	0.24	0.02
Wijnzuurkool	0.0	0.0	0.0	1.52	1.48
Boerenkool	0.9	0.9	0.0	0.20	0.02

ZOMERGROENTEN					
Wortelen	4.9	4.9	0.0	0.31	0.07
Wortelen 0% toegevoegd zout	4.9	4.9	0.0	0.07	0.07
Doperwtten	1.0	1.0	0.0	0.31	0.03
Doperwtten 0% toegevoegd zout	1.0	1.0	0.0	0.03	0.03
Dop / Wortel	3.1	3.1	0.0	0.31	0.05
Dop / Wortel 0% toegevoegd zout	3.1	3.1	0.0	0.05	0.05
Sperziebonen	1.2	1.2	0.0	0.34	0.01
Sperziebonen 0% toegevoegd zout	1.2	1.2	0.0	0.01	0.01
Bladspinazie	0.0	0.0	0.0	0.36	0.04
Bladspinazie 0% toegevoegd zout	0.0	0.0	0.0	0.04	0.04
Haricots vert Du en BE/NL	1.1	1.1	0.0	0.34	0.01
Tuinbonen	0.0	0.0	0.0	0.30	0.01
Tuinbonen 0% toegevoegd zout	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01
Veldertjes	1.0	1.0	0.0	0.34	0.03
Veldertjes 0% toegevoegd zout	1.0	1.0	0.0	0.03	0.03
Gesneden bonen	1.2	1.2	0.0	0.34	0.01
Gesneden bonen 0% toegevoegd zout	1.2	1.2	0.0	0.01	0.01
Gesneden bonen / witte bonen	1.4	1.4	0.0	0.33	0.01

OVERIGE GROENTEN					
Rode bieten	5.8	3.3	2.5	0.30	0.12
Rode bieten 0%	4.4	4.4	0.0	0.15	0.15
Rode bieten met ui	5.8	3.3	2.5	0.30	0.12
Asperges	0.7	0.7	0.0	0.43	0.01
Rode bieten schijf Du	9.0	2.7	6.3	0.26	0.10
champignons	<0.1	<0.1	0.0	0.30	0.01
Roomspinazie	0.2	0.2	0.0	0.45	0.07
Selderharten	1.0	1.0	0.0	0.20	0.15

Getoonde waarden tonen de hoeveelheid suiker die momenteel bij verwerking wordt gebruikt. Dit kan incidenteel afwijken van HAK producten in de supermarkt als gevolg van voorraden bij HAK en de supermarkten.
 Overzicht d.d. 29 mei 2020, dit overzicht is zorgvuldig samengesteld, desondanks kunnen er geen rechten aan worden ontleend



	Hoeveelheid suiker totaal in gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature aanwezig in gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker toegevoegd gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature in gr / 100 gr product	Hoeveelheid zout toegevoegd gr / 100 gr product
PEULVRUCHTEN in pot					
Hollandse bruine bonen	1.1	0.5	0.6	0.39	0.01
Bruine bonen 0%	0.5	0.5	0.0	0.01	0.01
Witte bonen in tomatensaus	3.8	1.3	2.5	0.64	0.02
Witte bonen in tomatensaus 0%	1.4	1.4	0.0	0.08	0.08
Kapucijners	0.6	0.6	0.0	0.30	0.01
Witte bonen	0.6	0.6	0.0	0.30	0.01
Kikkererwten	0.3	0.3	0.0	0.30	0.01
Kidneybonen	0.9	0.9	0.0	0.30	0.01
Bonenmix mexicaans	2.1	2.1	0.0	0.30	0.01
BM kidney reuzenboon	0.6	0.6	0.0	0.30	0.01

BONENSCHOTELS					
Bonenschotel Chili Con Carne	2.7	2.1	0.6	0.76	0.12
Bonenschotel Mexicaans	2.6	2.6	0.0	0.75	0.09

PEULVRUCHTEN stazak					
Linzen	0.3	0.3	0.0	0.29	0.01
Zwarte bonen	0.0	0.0	0.0	0.24	0.01
Kikkererwten	0.0	0.0	0.0	0.24	0.01
Kidneybonen	1.1	1.1	0.0	0.26	0.05
Rood bruine bonen mix	0.9	0.9	0.0	0.25	0.01
Adzuki Bohnen	0.0	0.0	0.0	0.23	0.01
Grune Kidneybohnem	0.8	0.8	0.0	0.23	0.02
Edamame bonen	1.8	1.8	0.0	0.25	0.02

BONENSCHOTEL stazak					
Kidney chili	3.0	3.0	0.0	0.44	0.04
Tortillaschotel	3.2	3.2	0.0	0.48	0.02
Linzencurry	2.8	2.8	0.0	0.45	0.04
Burritoschotel	4.0	4.0	0.0	0.31	0.05
Korma schotel	2.1	2.1	0.0	0.45	0.03
Chili sin carne schotel	3.5	3.5	0.0	0.49	0.05
Mexicanez taco schotel	4.3	4.3	0.0	0.48	0.05
Mexicanez wraps	4.4	4.4	0.0	0.49	0.06
Mexicanez nacho schotel	4.3	4.3	0.0	0.49	0.04
Uit de oven couscous sperziebonen	4.8	4.8	0.0	0.50	0.03
Uit de oven zoete aardappel kerrie	3.4	3.4	0.0	0.49	0.1
Uit de oven gevulde zoete aardappel	3.8	3.8	0.0	0.49	0.04
Uit de oven gevulde paprika	2.5	2.5	0.0	0.46	0.02

Getoonde waarden tonen de hoeveelheid suiker die momenteel bij verwerking wordt gebruikt. Dit kan incidenteel afwijken van HAK producten in de supermarkt als gevolg van voorraden bij HAK en de supermarkten.
 Overzicht d.d. 29 mei 2020, dit overzicht is zorgvuldig samengesteld, desondanks kunnen er geen rechten aan worden ontleend



	Hoeveelheid suiker totaal in gr / 100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature aanwezig in gr/100 gr product	Hoeveelheid suiker toegevoegd gr/100 gr product	Hoeveelheid suiker van nature in gr/100 gr product	Hoeveelheid zout toegevoegd gr/100 gr product
PEULVRUCHTEN gedroogd					
Splitterwten	6.0	6.0	0.0	0.02	0.02
Groene erwten	6.0	6.0	0.0	0.01	0.01
Hollandse bruine bonen	3.4	3.4	0.0	0.01	0.01
Blonde linzen	1.0	1.0	0.0	0.01	0.01

APPELMOES					
Appelmoes	13.0	10.1	3.4	0.01	0.01
Appelmoes kaneel	13.0	10.1	3.4	0.01	0.01
Puur moes	13.0	10.1	3.4	0.01	0.01
Appelmoes 0%	9.5	9.5	0.0	0.01	0.01
Appelmoes light	9.5	9.5	0.0	0.01	0.01
Appelmoes met stukken	15.0	9.3	5.7	0.01	0.01
Appelmoes met stukken 0%	9.8	9.8	0.0	0.01	0.01

COMPOTE					
Appelcompote	15.0	8.9	6.1	0.01	0.01
Appelcompote 0%	9.5	9.5	0.0	0.01	0.01
Rabarbercompote	17.0	3.8	13.2	0.01	0.01

VLAAIFRUIT					
Vlaaifruit kers	18.9	5.8	13.1	0.01	0.01
Vlaaifruit aardbei	17.6	2.6	15.0	0.01	0.01
Vlaaifruit bosvrucht	18.5	3.2	15.3	0.01	0.01

Getoonde waarden tonen de hoeveelheid suiker die momenteel bij verwerking wordt gebruikt. Dit kan incidenteel afwijken van HAK producten in de supermarkt als gevolg van voorraden bij HAK en de supermarkten.
 Overzicht d.d. 29 mei 2020, dit overzicht is zorgvuldig samengesteld, desondanks kunnen er geen rechten aan worden ontleend