SÅ MYCKET SOCKER FINNS I MATEN

Gram socker per 100 g	
Maräng	94,0
Ljus sirap	80,0
Saltlakrits	78,0
Honung	74,7
Nyponsoppa pulver	71,0
Dadlar torkade	69,3
Skumgodis	67,0
Gelékonfekt	62,1
Nypon torkade	61,0
Fikon torkade	59,9
Russin	59,5
Banan torkad	58,9
Nutella	57,3
Äpplen torkade	57,2
Fruktkola AKO	57,1
Frukt torkad	57,0
Mesost Mild 9% fett berik	57,0
Glassås chokl. Ohoj	55,1
Kondenserad mjölk sockrad	55,0
Glassås frukt Ohoj	54,3
Apelsinmarmelad	54,1
Marmelad aprikos björnbär jordg.	54,1
Gräddpulver 35%	54,0
Mandelbiskvier	52,3
Papaya torkad	52,2
Mjölkpulver 1% fett	51,0
Choklad/ chokladpraliner	50,8
Mandelmassa	50,4
Messmör 2% fett berik	49,0
Arraksboll	48,7
Saft röd konc	48,2
Messmör 5% fett	48,0
Kola	47,6
Mjölkchoklad schweizernöt	47,3
Apelsinsaft konc	46,0
Kalaspuffar	46,0
Mörk choklad 70% kakao	45,5
Äppelmos	44,1
Am. cookies	43,9
Sweet chili sås	43,3
Chokladsås	43,2
Snickers	42,3
Aprikoser torkade	42,1
Björnbärssylt	42,0
Hallonsylt	42,0
Hjortronsylt	42,0
Svartvinbärssaft konc	42,0
Apelsinmarmelad lättsockrad	41,6
Cumberlandsås	40,0
Jordgubbssylt	38,9
Vällingpulver berik	38,5
Frukostflingor berik Frosties	38,0
Katrinplommon	37,6
Kex Singoalla	36,5
Frukostflingor Loops	36,3
Frukostflingor Coco Pops	35,8
Pepparkakor	35,8
Lingonsylt	35,5
Special K Bar, red fruit	34,5
Sojasås söt	34,4
Special K Bar Chocolate,	34,3
Vällingpulver majs	34,0
Energibar Start	33,5
Blåbärssylt	32,0
Fruktẗarta	31,8
Äppelmos lätts.	31,7
Måltidsers. Nutrilett Intensiv	30,6
Blodbröd paltbröd	28,2
Frukostflingor F-müsli tropical	27,8
Vällingpulver fullkorn osockrat	27,0
Dippmix pulver olika smaker	26,3
Sorbet	26,1

Amerikanska muffins ospec	25,9
Våffelstrut ofylld	25,7
Frukostflingor Ica crunchy russin	25,6
Chilisås söt	25,0
Chokladkaka	24,6
Fyllda kex	24,2
Frukostflingor Ica Crunchy nat.	23,1
Teriyakisås	23,0
All-Bran FiberBar Naturell	22,9
Frukostflingor Allbran Regular	22,9
Bärtårta grädde vaniljkräm sylt gele	22,6
Isglass	22,6
Kex Brago	22,2
Glass GB Sandwich	22,1
Mörk choklad, >70 % kakao	22,1
Dressing majonnäs 40% fett	21,7
Frukostflingor Start hasselnöt	20,8
Saftkräm	20,6
Saftsås	20,6
Saftis	20,5
Fikon konserv	20,2
Ananas konserv	20,0
Glass m havre 10% fett vanilj Oatly	20,0
Saft lättsockr. konc	19,8
Sweet&sour-sås Uncle Ben	19,5
Tomater gröna syltade	19,5
Ketchup tomat	19,3
Fruktcocktail	19,2
Semla	19,1
Saftkräm past.	19,0
Fyllda rån, frukts.	18,5
Dressing majonnäs lätt 15% fett	18,3
Frukostflingor Allbran Plus	17,5
Mjukglass vanilj	17,2
Lättglass 5% fett	17,0
Smörgåskex	17,0
Glasspinne m kakaoöverdrag	16,9
Digestivekex	16,7
Persikor konserv	16,6
Svartvinbärskräm	16,5
Sött vetebröd	16,5
Vetegroddar	16,4
Saftsoppa	16,3
Flingor Special K	16,0
Ostkaka 9% fett	16,0
Bostongurka	15,7
Smoothie m bär yoghurt banan juice	15,6
Grapefrukt konserv med lättsöt. lag	15,5
Milda Vaniljvisp	15,5
Hallon/blåbär sockrade frysta	15,4
Jordnötssmör	15,2
Napoleonbakelse	15,2
Vindruvor	15,1
Rödkål konserv	15,0
Äpplen konserv	15,0
Chilisås tomat	14,8
Fruktyog. 2% fett	14,5
Senap svensk	14,5
Smulpajdeg gräddad	14,5
Kalvdans mjölkpulver ägg	14,4
Yoghurt vanilj m godiskulor Mellis	14,3
Fruktyoghurt lätt 0,5% fett, oberikad	14,2
Druvjuice drickf.	14,1
Delikatessyoghurt	14,0
Friterad äppelpaj	14,0
Citronfromage	13,6
Rödbeta inlagd u lag	13,6
Yoggi Yunior	13,5
Ris à la Malta	13,4
Wienerbröd	13,3
Familjemüsli	12,9
Yoghurt Yoplait	12,7
Kräm bär/frukt	12,6
Dressing olja	12,5
Blodpudding/-korv	12,4
Pastasås m tomat	12,4
Fruktsallad	12,3
Rågbröd potatis 5% fibrer	12,2
Müsli Plus	12,1
Matjessill konserv	12,1
Risifrutti 6% fett	12,0
Vaniljsås pulver tillagad med mjölk	11,9
Ananasjuice konserv drickf	11,8
Cherimoya	11,7
Jordnötssås	11,6
Fikon	11,5
Persikonektar past. drickf.	11,5
Vaniljsås mjölk kaffegrädde	11,4
Molinogröt	11,3
Ananas	11,2
Sojamjöl 20% fett	11,2
Havrefras	11,1
Rågsiktsbr. kavring	10,9
Tomatpasta konserv	10,8
Chokladdryck lättmjölk	10,4
Gravlaxsås	10,3
Gurkmajonnäs/ gurksallad	10,2
Cider 1 vol. %	10,1
Friterat fläskkött gris med grönsaker	10,1
Fjällyoghurt	10,0
Fruktdryck m kolsyra	10,0
Granatäpple	10,0
Äppelmos osötat el m sötmedel u energi	10,0
Fruktyoghurt 0,05% fett oberik	9,8
Jordnöts/-ringar	9,6
Nyponsoppa	9,5
Frukostflingor Rice Krispies	9,4
Corn flakes	9,3
F-müsli banan	9,3
Blåbärssoppa past.	9,0
Chokladdryck Pucko	8,8
Risifrutti light	8,8
Lingon	8,7
Lingonsylt osötad	8,7
Gröt för barn berik ätf	8,6
Nypondryck berik	8,6
Apelsinjuice drickf.	8,4
Hönökaka 3% fibrer	8,4
Mjukt tunnbröd	8,4
Coladryck	8,1
Ostkaka lätt osockrad	8,0
Svartvinbärssaft drickfärdig	8,0
Honungsmelon	7,8
Mimosasallad	7,8
Morot	7,8
Müsli Bär	7,3
Kvitten	7,3
Mjölkdryck jordgubb	7,3

Grapefruktjuice färskpressad	7,2
Havrevälling	7,1
Kaktusfikon	7,1
Salta pinnar	7,1
Fruktdryck Oatly Havredryck	7,0
Lingondricka drickf.	7,0
Mördeg gräddad	7,0
Orientalisk sås Uncle Ben	7,0
Japanmix	6,8
Rotmos pulver berik	6,8
Grahamsbröd	6,6
Sötmandel torkad	6,6
Chokladdryck på vatten	6,5
Mörkt bröd glutenfritt	6,5
Snabbkaffe pulver	6,5
Blåbärssoppa	6,4
Kokosflingor torkade	6,4
Sesamfrön torkade	6,4
Pastasås olika märken	6,3
Rostad lök	6,2
Wasa Sandwich, vete olika fyllningar	6,2
Gurka inlagd	6,1
Sojabönor torkade	6,1
Tekaka/korvbröd	6,0
Sillsallad	5,7
Fullkornsvälling för vuxna	5,5
Mjukost La vache...	5,4
Vit sås på lättmjölk	5,4
Fullkornsskorpor osötade	5,3
Leverpastej bredbar	5,3
Stuvade makaroner	5,2
Vita bönor i tomats.	5,2
Grönsaksmajonnäs	5,1
Hamburgare enkel bröd gurka	5,1
Vaniljpudding	5,1
Vassle	5,1
Weetabix	5,0
Havregrynsgröt med mjölk	5,0
Minimjölk	5,0
Saft lätts. drickf	5,0
Hamburgare dubbel	4,9
Mjölk 3% fett	4,9
Tomatpuré konserv	4,9
Fyllda rån sötade med sorbitol	4,6
Mannagrynsgröt	4,6
Rågbröd	4,5
Vit gratängsås	4,5
Välling för vuxna osockrad	4,5
Ättiksgurka u lag	4,5
Wokgrönsaker	4,4
Matlagningsgrädde	4,3
Välling för barn fullkorn osockrad	4,1
Risgrynsgröt	3,3
Basmüsli	1,8
Nyponsoppa pulver osötad ätfärdig	0,8
Vårgårda ris	0,3
Frukostkorv	0,0

Källa: LIVSMEDELSVERKET