



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

geef iedereen een kans tegen kanker

Soort drank	Aantal suikerklontjes	Hoe lang bewegen
Water	0	0
Thee of koffie	0	0
Light frisdrank	0	0
IJsthee (fles of pak)	5 suikerklontjes	22 minuten stofzuigen of 8 minuten joggen
Vers sinaasappelsap	6,5 suikerklontjes	38 minuten yoga of 19 minuten tuinieren
Cola	6,5 suikerklontjes	14 minuten wandelen of 17 minuten vloer schrobben
Appelsap	7 suikerklontjes	13 minuten zwemmen of 13 minuten traplopen
Energiedrank	7 suikerklontjes	31 minuten lopen op 13 minuten fietsen
Chocolademelk	7,5 suikerklontjes	34 minuten stofzuigen of 44 minuten yoga
Druivensap	10 suikerklontjes	18 minuten tennissen of 21 minuten wandelen

*Het aantal suikerklontjes is berekend voor een hoeveelheid van 250 ml. Eén suikerklontje weegt 4 gram.
De berekening van het aantal minuten bewegen is gebaseerd op een persoon met een gewicht van 65 kg.*