

Diëtiste Astrid Van den Bussche

# **SUPERMARKTGIDS**



# DELHAIZE

## REPEN

Deze producten zijn bewerkte producten, dus dienen met mate gegeten te worden. In de categorie “koeken”, scoren ze wel beter dan een doorsnee koek. De aangegeven hoeveelheid koolhydraten en suiker is per portie.



Nestlé - Fitness Protein  
8,2g KH en 0,5g suiker



Hipro - Choco-caramelreep  
14g KH en 1,4g suiker



Lindahls - Pro snack  
13,8g KH en 0,8 g suiker



Lindahls - Pro snack  
13,8g KH en 1,2 g suiker

# DELHAIZE

## MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

Voor melkproducten kan je naar het vetgehalte kijken, maar het suikergehalte is veel belangrijker. Liever een volle yoghurt laag in suiker, dan een magere yoghurt hoog in suiker. Volle producten zullen langer verzadigen, Suikerrijke producten geven snel weer honger. Zorg dat er minder dan 6 g suiker per 100 g in je melkproduct zit.

### YOGHURT NATUUR



Pur Natur Bio Magere yoghurt



Delhaize Yoghurt Greek Style halfvol



Fage Yoghurt 0% vet



Alpro Greek Style



Delhaize Magere yoghurt Natuur



Delhaize Bio Yoghurt Mager natuur



Mevgal Griekse yoghurt 0%



Delhaize Yoghurt mager natuur



Fage Griekse Yoghurt 2% vet



Activia Natuur Bifidus  
Probiotica



Arla Kwark Lactose vrij



Activia 0% vet



Alpro Nature



Mevgal Griekse yoghurt lactose  
vrij



Dilea zero lactose



Alpro Nature Zonder suiker



Alpro Mild & creamy



Alpro Nature met kokosnoot



Delhaize Soja natuur



Pur Natur Bio Lactosevrij



Fage Yoghurt Natuur zonder  
lactose (niet op website)



Danone Yoghurt Natuur Mager



Delhaize Yoghurt Vol Natuur



Pur Natur Yoghurt Natuur Eco



Delhaize Yoghurt Natuur  
Schapenmelk



Delhaize Bio Yoghurt Vol  
Natuur



Delhaize Yoghurt  
Natuur geitenmelk



De Lelie Ambachtelijke Yoghurt  
Natuur



Pur Natur Bio Yoghurt Rijk aan  
proteïne



Delhaize Bio Yoghurt Vol



Oikos Yoghurt Natuur 0%  
Griekse wijze



Fage Griekse Yoghurt Natuur  
5%



Katharos Yoghurt Griekse Stijl  
Natuur 0%



Alpro Greek Style



Alpro Greek Style No sugars

## VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Arla Skyr 0% vet



Delhaize Skyr 0% vet



OING Kefir Halfvol



Danone Petit Suisse Mager



De Lelie Platte kaas mager



Danone - verse kaas mager



Vitalinea Verse Kaas Natuur 0%



Delhaize Petit Suisse Mager



Delhaize Bio Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas Mager



Pur Natur Yoghurt Kefir Eco

## VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Pur Natur Yoghurt Skyr  
Natuur Bio



Campina Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas  
Halfvol



Danone Skyr Natuur



Activia Kefir Natuur



Activia Kefir Natuur



Yoplait Skyr Natuur



Isey Skyr Natuur



Alpro Greek Style No sugars

## YOGHURT MET SMAAKJE



Delhaize Yoghurt Fruit 0%



Vitalinea 0% Bosbes-aardbei-framboos-peer



Vitalinea 0% Kers-aardbei / ananas-perzik



Vitalinea 0% Kers



Vitalinea 0% Kers-aardbei-framboos-peer



Vitalinea 0% Perzik



Vitalinea 0% Aardbei



Alpro Plant Proteïne  
Chocoladedrank



Alpro Rood fruit zonder  
toegevoegde suikers



Melkunie Aardbei Lactosevrij



Melkunie Bosbes lactosevrij



Danone HiPro Bosbes



Hipro stracciatella



Danone Hipro Vanille



Alpro ananas-passievrucht  
zonder toegevoegde suiker



Danone Hipro aardbei



Alpro Mango zonder  
toegevoegde suiker



Hipro Mousse Chocolade

## SKYR, PLATTE KAAS, DRINKYOGHURT MET FRUIT OF AROMA



Delhaize Proteïne kwark perzik  
passievrucht



Hipro Vanille cookie drink



Hipro Mango drink



Melkunie protein Pouch aardbei



Hipro Framboos-aardbei drink



Lindahls kwark Perzik-  
passievrucht



Melkunie chocoladedrink



Hipro Proteïne snack Banaan



Melkunie Proteïne pudding  
Crème brûlée



Melkunie Proteïne kwark  
Bosbes



Hipro Proteïne snack  
bosvruchten



Lindahls kwark Vanille



Landahls Kwark Stracciatella



Actimel 0%



Actimel 0% Aardbei



Benecol Aardbei



Cécémel Less sugar



Cécémel Less sugar



Alpro chocolade 100 kcal



Delhaize Vanille drink



Delhaize Aardbeidrink



Delhaize Mango drink



Isey Skyr chocola kers



Isey skyr Gebakken appel



Isey Skyr Cheese cake



Isey Skyr crème brûlée



Isey skyr stracciatella



Delhaize kwark framboos



Alpro donkere chocolade  
proteïne pudding



Alpro vanille proteïne pudding



Isey Skyr Aardbei Witte  
chocolade



Lindahls kwark framboos



Melkunie Proteïne pudding  
Chocolade



Melkunie Proteïne pudding  
Gezouten karamel



Hipro Banaan Pinda



Hipro Drink Bosbes



Hipro Drink Perzik passie



Hipro Drink Banaan



Hipro Kokosnoot



Hipro Drink Vanille



Hipro Drink Chocolade



Melkunie Vanille Drink



Melkunie Chocolade Drink

# DRANKEN

Voor dranken geldt de richtlijn <5kcal/100ml. Hieronder vind je dranken van 0 tot 10 kcal per 100 ml. Goed om eens af te wisselen als je het moeilijk vindt om gewoon water te drinken.



Tönissteiner - Verschillende smaken



Fuze-tea - Black Tea Peach Elderflower



Fuze tea Black tea-raspberry-mint



Spa Touch bruisend - Verschillende smaken



Spa Touch Plat - verschillende smaken



Volvic plat - verschillende smaken



Chaudfontaine - verschillende smaken



6x  
1,5L

Lipton- Ice tea zero perzik



Schweppes Tonic Zero



Badoit Water Citroen



Maison Perrier - Verschillende smaken



Celsius - Verschillende smaken



Lipton - Ice tea green zero



Lipton - Ice tea zero

# ONTBIJTGRANEN

Voor ontbijtgranen gelden volgende criteria per 100 g : < 12g vet, < 6g suiker en > 6 g vezels. Er zijn weinig producten die hier aan voldoen. Hieronder vind je voorbeelden van producten die er aan voldoen of in de buurt komen.



Sandra Bekkari - Granola  
chocolade en hazelnoot



Bamboo Goodness - Crunchy  
granola roasted nuts



Quaker - Cruesli aardbei bosbes



Quaker - Granola pecan en  
brazil nuts



Quaker Cruesli Nuts & seeds



Delhaize Granola Bosvruchten - Stevia



Delhaize Granola Appel - Stevia



Delhaize - Granola proteïne



Delhaize Granola Chocolade - Hazelnoten



Quaker - Cruesli chocolade



Quaker - Cruesli noten



Bamboo Goodness - Granola almond and pecans



Delhaize - Granola chocolade en amandel



Delhaize - Porridge Chocolade Hazelnoot



Delhaize - Porridge Noten en zaden



Nestlé - Fitness Cacao suikerarm

# LOW CARB



Pulse - Granola noten proteïne



Sandra Bekkari - Granola  
cashewnoten



Xavies' - Granola geroosterde  
noten en zaden



Xavies' - Granola chocolade keto

Deze lijsten werden samengesteld door:



**Diëtiste Astrid**

**[www.dietisteastrid.be](http://www.dietisteastrid.be)**

**[dietiste.astrid@gmail.com](mailto:dietiste.astrid@gmail.com)**

**0496 943 179**