

Diëtiste Astrid Van den Bussche

SUPERMARKTGIDS



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.



Spa Touch - Verschillende smaken



Maison Perrier - Verschillende smaken



Boni - Bruisen water met een smaakje



Lipton - Ice Tea Green Zero



Lipton - Ice Tea Zero



Lipton - Ice Tea Peach Zero



Tönissteiner - smaken
<5kcal/100ml



Fuze Tea - Black tea Peach
Elderflower No Sugar



Fuze Tea - Green tea Tropic-Pas
No Sugar



Fuze Tea - Black tea Raspberry
Mint No Sugar

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



Kriket - Pop
7 g KH en 0,2g suiker



Kriket - Refill Coconut
3,5g KH en 2,4 g suiker



Kriket - Pop coconut
7 g KH en 0,3g suiker



Boni - mueslireep met hazelnoot
12g KH en 2,6g suiker



Holie's - Crunchy bar Nuts & seeds - 15g KH en 0,9g suiker



Holie's - Crunchy bar Choco
9g KH en 1,1g suiker



Bites We Love- Choco oats bar
10g KH en 0,8g suiker



Bites We Love - Vanille bar
11g KH en 0,9g suiker



Hipro - Banaan-pindareep
14g KH en 1,4g suiker



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



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

MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

YOGHURT NATUUR



Activia, natuur, 0% vet



Alpro Nature



Alpro Mild en Creamy



Pur Natur Bio Lactosevrij



Dilea Yoghurt Natuur zero lactose



Pur Natur Bio Mager



Alpro Nature No sugars



Alpro Nature zonder suikers



Boni Yoghurt Mager Natuur



Boni Bio Yoghurt Mager Natuur



Everyday Yoghurt Mager



Everyday Yoghurt Mager



Danone Yoghurt Mager Natuur



Oikos Griekse Yoghurt 0% vet



Oikos Griekse Yoghurt 0% vet



Boni Griekse yoghurt halfvol



Kri kri Griekse Yoghurt 0% vet



Boni Griekse Yoghurt 0% vet



Everyday yoghurt vol



Pur Natur yoghurt vol



Boni Yoghurt Vol Natuur



Boni Bio Yoghurt Vol Natuur



Alpro Greek style Natuur

VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Danone Verse Kaas Natuur
Mager



Vitalinea Verse Kaas 0% Vet



Campina Verse Kaas Mager



Campina Verse Kaas 0% Vet



Boni Verse Kaas Mager



Boni Bio Verse Kaas Mager



Everyday Verse Kaas Mager



Pur Natur Bio Skyr Mager



OING Kefir Halfvol



Boni Skyr Natuur



Yoplait Skyr Natuur



Yoplait Skyr Natuur

VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Boni Petit Suisse 3,6%



Boni verse kaas halfvol



Activia Kéfir Natuur

FRUITYOGHURT



Danone HiPro Vanille



Danone HiPro Bosbes



Vitalinea Fruits 0%



Vitalinea Aardbei 0%



Vitalinea Kers 0%



Alpro Ananas-passievrucht
zonder toegevoegde suiker



Lindahls Kwark
Framboos



Boni Fruityoghurt 0%



Alpro Mango zonder
toegevoegde suiker

SKYR, DRINKYOGHURT MET FRUIT



Danone Hipro Aardbei/framboos



Danone Hipro Vanille-cookie



Danone Hipro Banaan Pinda



Danone Hipro Mango



Danone Hipro Aardbei



Alpro Rode vruchten Zonder toegevoegde suiker



Alpro natuur met kokosmaak

ONTBIJTGRANEN



Holie - Crunchy muesli protein



Bamboo - Granola dark chocolate



Bamboo - Granola Caramel almond



Holie - Crunchy muesli 4 nuts



Holie - Crunchy muesli protein chocolate



Holie - Granola nuts & seeds



Holie - Crunchy muesli chocolate



Weetabix

ONTBIJTGRANEN (LOW CARB)



Holie - Granola low carb



Quaker - granola nuts & seeds



Holie - Granola Protein crunch



Quaker - Cruesli chocolate zero
sugar added

Deze lijsten werden samengesteld door:



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

dietiste.astrid@gmail.com

0496 943 179