

SUPERMARKTGIDS

ALBERT HEIJN



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.



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



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



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



Holie's - Crunchy bar Chocolate chips
9,3g KH en 1,4g suiker



Holie's - Crunchy bar Peanut
12,4g KH en 1,5g suiker



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



Bites We Love - Cinnamon roll
11g KH en 0,8g suiker



AH - Mueslireep Hazelnoot
11,5g KH en 1,7g suiker





Bolletje - Mueslireep Protein
10g KH en 3g suiker



Snickers - High Protein
14,8g KH en 1,9g suiker



AH - Protein Bar white choco
14,0g KH (vnl polyolen) en 2,0g suiker



Holie's - Crunchy Bar Amandel-speculoos
15,8g KH en 1,3g suiker



Holie's - Crunchy Low Carb Cinnamon
7,2g KH en 1,4g suiker



TastyBasics - Reep choco en noten
7,3g KH en 1,5g suiker



Bolletje - Zaden en pitten
8g KH en 0,5g suiker

MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

YOGHURT NATUUR



De Zaanse Hoeve - Magere yoghurt



AH - Biologische magere yoghurt



AH - Magere yoghurt



Campina - Magere yoghurt



Campina - Milde lichte yoghurt



AH - Magere yoghurt



Alpro - Mild en Creamy Zonder suikers



Alpro - Nature



AH - Soja yoghurt ongezoet



Alpro - Mild en creamy
Naturel



AH Bio -
Halfvolle yoghurt



AH - Halfvolle
yoghurt



Arla - Lactosevrije
halfvolle yoghurt



Campina - Milde halfvolle
yoghurt



De Zaanse hoeve - Halfvolle
yoghurt



Arla - biologische halfvolle
yoghurt



Campina - Halfvolle biologische
yoghurt



De Zaanse hoeve - Roeryoghurt
Naturel



De Zaanse hoeve - Griekse
yoghurt



AH - Yoghurt Griekse stijl 0%



Fage Total - Griekse Yoghurt 0%



Alpro - Greek style Nature



Pur Natur Bio Yoghurt



De Zaanse Hoeve Volle yoghurt



Dodoni Griekse Yoghurt 0%



Dodoni Griekse Yoghurt 5%



AH - Yoghurt Griekse stijl 5%



Campina - Proteïne Griekse yoghurt 1,5%



AH - Volle biogarde roer



Oikos Natuur 0%



AH Bio - Griekse Yoghurt 2%



AH bio - Volle Yoghurt



AH - Volle yoghurt



Arla - Cultura naturel



Campina - Volle Yoghurt



Campina - Griekse stijl 2%



Arla Bio - Volle yoghurt



Den Eelder Boeren - Volle yoghurt



AH - Halfvolle Biogarde stand



Betsie's - Geitenyoghurt



Den Eelder Boeren - Halfvolle yoghurt



Arla - Lactofree Griekse stijl



Arla Bio - Yoghurt mager



Kalverliefde - Volle yoghurt



Zaanse Hoeve - Magere roeryoghurt



AH Terra - Soja kwark

VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Arla - Lactosevrije magere kwark



De Zaanse hoeve - Magere kwark



AH - Magere kwark



Campina - Magere milde kwark



AH - Lactosevrije magere kwark



AH - Biogarde mager kwark



AH - skyr natuur



Arla -Skyr naturel



Arla - Biologische Skyr naturel



Healthy people - Kefir naturel



AH - Kefir naturel



Danone - Skyr naturel 0%

VERSE KAAS / SKYR / KEFIR NATUUR



Activia - Kefir naturel



AH Bio - Magere kwark



Campina - Volle kwark



AH Bio - Volle kwark



Arla Bio - Kefir natuur



Beautiful Immunity - Kefir
naturel

YOGHURT MET SMAAKJE – PUDDING – DRINKYOGHURT – SKYR



Melkunie Protein Drinkyoghurt chocolade



Melkunie - Protein banana toffee mousse



Melkunie - Protein chocolate fudge mousse



Alpro - Mango No added sugars



AH - Sojayoghurt ongezoet met kokos



Optimel - Proteïne yoghurt perzik passievrucht



Melkunie Shake framboos



Melkunie Protein Aardbei



Optimel - Proteïne yoghurt bosbes vanille



Melkunie Protein Mango



Melkunie Protein drinkyoghurt
Vanille



Melkunie Protein drinkyoghurt
Aardbei



Melkunie Protein Vanille



Danone HiPro Mango



Melkunie - Aardbei kwark



Melkunie - Vanille kwark



Melkunie bosbes kwark



Isey Skyr - Vanille pouch



Melkunie - Aardbei kwark



Optimel - Magere kwark
Stracciatella



Optimel - Griekse stijl vanille



Danone Hipro - Perzik
passievrucht



Danone Hipro - Banaan



Danone Hipro - Banaan
pindakaas



Danone HiPro - Pudding
Caramel



Danone HiPro Aardbei



Danone Hipro - Stracciatella



Danone Hipro - Pudding
Chocolade



Danone Hipro - Pudding Vanille



Optimel - Yoghurt aardbei



Optimel - Yoghurt bosbes



Isey Skyr - Gebakken appel



Lindahls Vanillepudding



Lindahls - Perzik passievrucht



Lindahls Kvarg Vanille



Lindahls Kvarg Witte chocolade



Lindahls Kvarg Stracciatella



Isey Skyr - Cherry chocolate



Isey Skyr - Lemon cheesecake



Isey Skyr - Raspberry lemon



Isey Skyr - Coconut lemon



Isey Skyr - Perzik pouch



Isey Skyr - Mandarin pie



Isey Skyr - Crème brûlée



Isey Skyr - Aarbei witte chocolade



Isey Skyr - Blueberry pie



Isey Skyr - Perzik



Isey Skyr - Mango panna cotta



Isey Skyr - Toffee pouch



Isey Skyr - Vanille



Isey Skyr - Orange ginger



Isey Skyr - Framboos granaatappel pouch



Optimel - Magere kwark Aardbei



Optimel - Magere kwark Vanille



Optimel - Magere kwark Appel kaneel



Optimel - Magere kwark Citroen



Optimel - Drinkyoghurt Aarbeikers



Lindhals - Kvarg Framboos



Lindhals - Kvarg Mango passievrucht



Lindhals - Pudding Chocolade cookies



Lindhals - Protein milk vanillesmaak



Lindhals - Protein milk aardbeismaak



Melkunie - Protein Peach Raspberry



Melkunie - Protein chocolate shake



Melkunie - Protein chocolate pudding

DRANKEN

Voor dranken geldt de richtlijn $<5\text{kcal}/100\text{ml}$. 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 - bruis
verschillende smaken



AH - bruisend water met een
smaakje



Bar-le-Duc - water
verschillende smaken



Charlie's Organics -
verschillende smaken



Lipton - Ice Tea Zero



Lipton - Green Citrus No Sugar



Lipton - Ice Tea Peach Zero



Lipton - Ice Tea Green Mango
Zero



Lipton - Ice Tea Green Zero



Fuze Tea - Black tea Peach
Elderflower No Sugar



Fuze Tea - Black tea
Watermelon Mint

ONTBIJTGRANEN



AH - Krokante muesli proteïne



AH - volkoren muesli noten en zaden



Quaker - Pistachio zero added sugars



Quaker - Mango passievrucht



Quaker - Protein coconut vanilla



Holie's - Crunchy muesli chocolate



AH - Granola chocoladesmaak amandel



AH - Granola proteïne 0%



Holie's - Crunchy muesli protein



AH - Granola noten 0%



Quaker - cruesli strawberry/peach



AH - Granola zaden en pitten

ONTBIJTGRANEN



Holie's - Crunchy muesli 4 nuts



Holie's - Crunchy muesli red fruit



Holie's - Granola mixed berries



AH Bio - muesli 100% volkoren



Quaker - Zero sugar added natural



Holie's - Crunchy loops



AH - glutenvrije krokante muesli met noten



AH - Krokante muesli noten 0%



Holie's - Gluten free granola peanut chocolate



Holie's - Crunchy muesli protein chocolate



Holie's - Crunchy muesli protein peanut butter



Weetabix



Holie - granola chocolate crunch



Holie - granola nuts & seeds

LOW CARB



Holie's - Granola peanut butter



Quaker - Chocolade zero added sugars



Quaker - Zero sugar added nuts en seeds



Holie's - nuts and seeds low carb



Quaker - Zero sugar added nuts



Holie's - Granola protein amandel speculaas



Holie - granola protein crunch