

Diëtiste Astrid Van den Bussche

SUPERMARKTGIDS **COLRUYT**



MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

NATUUR

< 4 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



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 - yoghurt à la Grecque 0%



Alpro Greek style Natuur



Boni yoghurt Greek style
10% of 2%



Everyday yoghurt vol



Pur Natur yoghurt vol



Boni Yoghurt Vol Natuur



Boni Bio Yoghurt Vol Natuur



Activia Kefir Natuur

MELKPRODUCTEN NATUUR HOOG IN EIWITTEN

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Danone Verse Kaas Natuur
Mager



Kri kri Griekse Yoghurt 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



Boni Skyr Natuur



Yoplait Skyr Natuur



Yoplait Skyr Natuur



Boni Petit Suisse 3,6%



Boni verse kaas halfvol



Campina High protein Greek
1,5%



Oikos Griekse Yoghurt 0% vet



Oikos Griekse Yoghurt 0% vet



Campina High protein Greek
5%



Boni Griekse Yoghurt
Mager of vol

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA

< 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Vitalinea Fruits 0%



Vitalinea Aardbei 0%



Vitalinea Kers 0%



Alpro natuur met kokosmaak



Boni Fruityoghurt 0%



Alpro Ananas-passievrucht
zonder toegevoegde suiker



Alpro Rode vruchten Zonder
toegevoegde suiker



Alpro Mango zonder
toegevoegde suiker

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Danone HiPro Aardbei/framboos



Danone HiPro Vanille-cookie



Danone HiPro Banaan Pinda



Danone HiPro Mango



Danone HiPro Aardbei



Danone HiPro Bosbes



Danone HiPro Vanille



Lindahls Kwark
Framboos



Lindahls Kwark
Stracciatella

ONTBIJTGRANEN

< 6g suiker en > 6 g vezels per 100 g



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

(< 30 g KH/100 g, < 6 g suiker en > 6 g vezels)



Holie - Granola low carb



Quaker - granola nuts & seeds



Holie - Granola Protein crunch



Quaker - Cruesli chocolade zero
sugar added



Holie - Granola peanut

LOW CARB CRACKERS EN BROOD

(< 30 g KH/100 g)



Bonvita - Lijnzaadcracker
32 g vet/100 g



Vilmas - Black en white
14 g vet/100 g



Raw organic - zeewier
14 g vet/100 g



Damhert - lijnzaadbrood
12,5 g vet/100 g



Raw organic - zaden en pitten
43 g vet/100 g



Biaform Provital - brood
13 g vet/100 g



Biaform Provital - Toast
13 g vet/100 g

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



Holie's - Crunchy bar
Protein Chocolate
9,4g KH en 1,4g 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

DRANKEN

Voor dranken geldt de richtlijn **< 5kcal/100ml**.

Zero frisdranken bevatten meestal 0 calorieën, maar zijn daarom nog niet gezond. Goed om eens af te wisselen als je het moeilijk vindt om gewoon water te drinken. **Max 500 ml per dag**. Doorzichtige gearomatiseerde waters zijn helemaal ok. Hieronder enkele voorbeelden



Spa Touch - Verschillende smaken



Maison Perrier - Verschillende smaken



Boni - Bruisend water met een smaakje



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

SOEP

Voorkeur voor zelfgemaakte, ongebonden soep. Soepen uit de winkel kunnen indien je weinig tijd hebt. Kijk vooral dat er geen suiker, aardappel aan toegevoegd is (vaak bij tomatensoep!); ook roomsoepen zijn te vermijden. Hieronder enkele voorbeelden.



Boni - kippensoep



Boni - witte wintergroentesoep

Deze lijsten werden samengesteld door:



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179