

Diëtiste Astrid Van den Bussche

SUPERMARKTGIDS

CARREFOUR



MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

NATUUR

< 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Carrefour
Bio Yoghurt van Volle Melk
Natuur



Carrefour Bio
Roeryoghurt Natuur Mager



Carrefour Bio
Yoghurt op z'n Grieks Natuur



Carrefour Bio
Roeryoghurt Natuur Vol



Carrefour Bio
Bio Natuur Yoghurt van
Schapenmelk Bio



Carrefour Bio
Bio Yoghurt Natuur 0% Vg.



Carrefour Bio
Yoghurt op z'n Grieks van
Schapenmelk - Natur



Carrefour
Yoghurt Natuur



Carrefour
Classic' Roeryoghurt Natuur



Carrefour
Classic' Yoghurt Natuur Vol



Carrefour
Classic' Yoghurt Natuur 0% V.G.



Carrefour
Classic' Roeryoghurt
Natuur 0% V.G



Carrefour
Classic' Bifidus Natuur



Carrefour
Extra Yoghurt Stijl Griekse Vol



Carrefour
Extra Yoghurt op z'n Grieks
Natuur



Activia
Yoghurt Natuur 0%V.G - Probiotica



Activia
Yoghurt Natuur -
Probiotica



La Laitière
Nestlé YAOS Griekse Yoghurt
Natuur



Pur Natur
Bio Yoghurt



Pur Natur
Bio Yoghurt



Pur Natur
Bio Yoghurt



Pur Natur
Bio Yoghurt Mager



Pur Natur
Bio Yoghurt Greek Style



Pur Natur
Bio Activ Yoghurt



Pur Natur
Bio Yoghurt



Alpro
Nature



Alpro
Greek Style Natuur



Danone
Natuur Mager



Yoplait
Perle de Lait Natuur



Rians
le Yaourt Chèvre Nature



Dilea
Zero Lactose Natuur



Arla
Lacto Free Greek Style Yoghurt



Zuivelhoeve
Boer'n Yoghurt Naturel



Öing
Halfvolle Kefir



Pur Natur
Bio Yoghurt Kefir



Carrefour
Sensation Kefir Gefermenteerde
Halfvolle Melk



Activia
Kefir Yoghurt Natuur



Activia Kéfir Natuur



Nestlé
I Love Kefir Drink Natuur



Benecol
Natuur



Oikos
Oikos op Griekse Wijze Chef
Natuur

MELKPRODUCTEN NATUUR - HOOG IN EIWITTEN

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Arla
Skyr Nature



Carrefour
Sensation Skyr Naturel 0% V.G.



Pur Natur
Bio Yoghurt Skyr



Danone
Skyr Icelandic Style Naturel 0%
Vet



Simple
Plattekaas



Simple
Plattekaas



Oikos
Yoghurt op Griekse Wijze
Natuur 0%



Kri Kri
My Authentic Greek Yogurt 0%



Carrefour Bio
Bio Verse Kaas



Carrefour Bio
Bio Verse Kaas Natuur



Carrefour Bio
Verse Kaas 0% VG



Vitalinea
Verse Kaas Specialiteit Natuur
0% Vet



Carrefour
Verse Kaas Natuur 0% VG



Carrefour
Classic' Verse Kaas Mager 0%
Vetgehalte



Carrefour
Classic' Verse Kaas Halfvol
3.1% Vetgehalte



Carrefour
Classic' Verse Kaas Vol 7.8%
Vetgehalte



Danone
Verse Kaas Natuur Mager



Danone
Cottage Cheese



Campina
Verse Kaas Vol



Gervita Witte Kaas Natuur
Opgeklopte Crème



Simpl
Petit Suisse Natuur



Luxlait
Huttenkaas met
Gepasteuriseerde Melk

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA

< 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Alpro - Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Soja Exotic



Alpro - Nature Gefermenteerd Sojaproduct



Yakult Balance Frisse Citroensmaak



Yakult Plus



Kri Kri My Authentic Greek Yogurt 10%



Benecol Perzik & Abrikoos



Carrefour - Classic' Vruchten met Stukjes



Dilea Zero Lactose Framboos



Benecol Aardbei



Actimel

Drinkyoghurt Aardbei 0%
ondersteunt Immunititeit



Actimel

Drinkyoghurt Original 0% Vet –
Gepasteuriseerd – Ondersteunt het
immuunsysteem met vitamines

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA HOOG IN EIWITTEN

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Lindahls
Pro+ Exotische Vruchtensmaak



HiPRO
Banaansmaak



HiPRO
Mangosmaak



HiPRO
Perzik-Passievruchtsmaak



Danone Drinkyoghurt – 25 g eiwitten
– Smaak Aardbei-Framboos



HiPRO
Hipro Drink 25g Proteïne
Vanille Cookie



YFood Gebalanceerde
Drinkmaaltijd Smooth Vanilla
Flavour



YFood Gebalanceerde
Drinkmaaltijd Cold Brew Coffee



Lindahls
Pro+ Stracciatella



YFood Gebalanceerde Drinkmaaltijd Classic Choco Flavour



Melkunie Protein Zuiveldrank met Chocoladesmaak



HiPRO - Aardbei



HiPRO - Yog. 15g Proteïne Bosbes 0%



HiPRO - Yog. 15g Proteïne Vanille



HiPRO - Yog. 15g Proteïne Vanille



HiPRO - op Stracciatella Wijze



Carrefour - Sensation Melkspecialiteit High Protein Blauwe Bosbes



Carrefour - Sensation Melkspecialiteit High Protein Vanille



Carrefour - Sensation High Protein Kokosnootsmaak 0% VG



Fitmeals XXL Nutrition - XXL Nutrition Fit Yoghurt Aardbei Muesli



Fitmeals XXL Nutrition - XXL Nutrition Fit Yoghurt Vanille Muesli



Lindahls - Pro+ Aardbei-Limoensmaak



Lindahls - Pro+ Stracciatella



Lindahls - Pro+ Framboosmaak



Carrefour High Protein Melkspecialiteit Smaak Vanille Cookie



Carrefour Sensation High Protein Smaak Aardbei Framboos Shots

ONTBIJTGRANEN

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



Quaker
Cruesli Zero Sugar Added Nuts
& Seeds



Quaker
Cruesli Zero Sugar Added
Chocolade



Quaker
Cruesli Zero Sugar Added Noten



Holie
's Crunchy Muesli Protein
Chocolate



Holie
Crunchy Muesli Chocolate



Holie
's Crunchy Muesli Protein
Speculaas



Holie
Crunchy Muesli 4 nuts



Holie's
Volkoren Graanringen



Holie
Crunchy Muesli Protein



Holie's
Crunchy Loops Choco Crisp



Holie
Granola Chocolate Crunch



Holie
's Gluten Free Granola Peanut
Chocolate



XAVIES'
handgemaakte Belgische
granola zonder toegevoegde
suikers



Fitness
Low in Sugar Protein
Ontbijtgranen



Weetabix
Graanproduct Volkoren Tarwe

ONTBIJTGRANEN LOW CARB

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



Holie
Granola Low Carb Granola



Holie
Granola Protein Peanut Butter



Holie
's Gluten Free Protein Nuts
Granola



Holie
Granola Protein Crunch

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.



Hipro Proteïnereep Banana
Peanut Butter



HiPRO
Proteïnereep Caramel



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Holie's
Graanreep



Dukan
granaatappel-cranberry Repen



Fitness
Cocoa Low in Sugar Protein
Graanreep

LOW CARB CRACKERS EN BROOD

(< 30 g KH/100 g)



Biaform ProVital
Crackers Pompoenpit & Olijven



Biaform ProVital
High protein buns



Biaform ProVital
High protein sandwiches



Biaform ProVital
High protein toastbrood



Biaform ProVital
High protein brood

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**



Vit Hit - Boost Berry Ginseng +
Rooibos Tea



Vit Hit -
(Reboot/Vitalitea/Immunita)-
Verschillende smaken



Volvic - Frambozensmaak



Fuze Tea - No Sugar Tea -
Verschillende smaken



MIO MIO - MATE Zero



Maison perrier
Bruiswater met
sinaasappelaroma



Carrefour
Bruiswater met citroen-
verbena-aroma



Volvic
Mineraalwater met mango-
passievrucht-aroma

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.

Deze lijsten werden samengesteld door:



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179