

Criteria voedingsmiddelen

Melkproducten /100 g

- < 60 kcal
- < 6 g suiker
- < 1,5 g vet

Bereidingsvet /100 g

- max 1/3e verzadigd vet van totaal aantal vetten

Ontbijtgranen /100 g

- < 6 g suiker
- > 6 g vezels

Smeervetten /100 g

- < 40 g vet
- max 1/3e verzadigd vet van totaal aantal vetten
- Verrijkt met omega 3

Criteria voedingsmiddelen

Vleesvervanger /100 g

- > 10 g eiwit
- < 10 g vet
- < 1,6 g zout

Kaas /100 g

- < 20 g vet (vaste kaas en sneden)
- < 12 g vet (smeerkaas)

Vinaigrettes /100 g

- < 25 g vet

Vlees(bereidingen) /100 g

- < 10 g vet
- < 2,5 g zout
- Geen toevoeging van vet/saus
- Niet gepaneerd/gefrituurd

Dranken /100 ml

- < 5 kcal
- water heeft voorkeur