

Diëtiste Astrid

Voedingsetiketten lezen

Een handig overzicht per productgroep

Slimme productkeuzes, gezond lichaam



INHOUDSTAFEL

- 1 Melkproducten
- 2 Ontbijtgranen
- 3 Koeken
- 4 Vlees (bereidingen)
- 5 Vleesvervangers
- 6 Kaas
- 7 Smeervetten
- 8 Dranken
- 9 Wraps – crackers

MELKPRODUCTEN



Suiker	< 6 g	Van nature zit er +/- 4 g suiker in melkproducten
Vet	< 1,5 g	Mag ook hoger; blijf onder de 5%
Eiwit	min 4 g	Hoe hoger, hoe beter
Kcal	< 60 kcal	Mag hoger indien de kcal van de eiwitten komen of als je een vol melkproduct neemt

ONTBIJTGRANEN

Suiker	< 6 g	Zoetstoffen kan, maar voorkeur zonder
Vezels	> 6 g	Hoe meer, hoe beter
Vet	Geen richtlijn	Mag hoog zijn indien het vet van de noten/zaden komt
Koolhydraten	Liever minder	• Doorsnee ontbijtgranen : 80-85 g • Doorsnee granola : 50-60 g • Doorsnee muesli : 60-65 g • Proteïne/keto/low carb versies: < 20 g



KOEKEN



Vet	< 15 g	Per 100 g
Vezels	> 3 g	Per 100 g - Hoe meer, hoe beter
Suiker		Max de helft van totaal aantal koolhydraten
Kcal	< 150 kcal	per portie
Zout	< 1g	per 100 g

VLEES(BEREIDINGEN)

Vet	< 10 g	waarvan max de helft verzadigd vet
Zout	< 2,5 g	
Ander		niet gefrituurd, gepaneerd geen toevoeging van zout/vet



VLEESVERVANGERS

Vet	< 10 g	waarvan max de helft verzadigd
Eiwit	> 10 g	(Vlees zit rond de 20 g per 100 g)
Zout	< 1,6 g	

KAAS

Vet	< 20 g	voor vaste kazen
Vet	< 12 g	voor smeerkazen



SMEERVETTEN



Vet	< 40 g	waarvan max 1/3e verzadigd vet
Ander		Verrijkt met omega 3

DRANKEN

kcal	< 5 kcal	
Zoetstof	Beperken!	Max 0,5 l zero frisdrank per dag

Water heeft altijd de voorkeur

WRAPS – CRACKERS



Koolhydraten	Liever lager in koolhydraten
Eiwitten	In sommige gevallen neem je beter eiwitrijke wraps/crackers bv bij insulineresistentie, diabetes
Pluspunten	Met groenten erin verwerkt Volkoren



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179