

Diëtiste Astrid Van den Bussche

SUPERMARKTGIDS

DELHAIZE



MELK(PRODUCTEN) EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

NATUUR

< 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Pur Natur Bio Magere yoghurt



Delhaize Yoghurt Greek Style halfvol



Delhaize Bio Yoghurt Mager natuur



Actimel 0%



Delhaize Magere yoghurt Natuur



Delhaize Yoghurt mager natuur



Activia Natuur Bifidus Probiotica



Dilea zero lactose



Activia 0% vet



Alpro Nature Zonder suiker



Alpro Mild & creamy



Alpro Nature met kokosnoot



Alpro Nature



Delhaize Soja natuur



Pur Natur Yoghurt Kefir Eco



Danone Yoghurt Natuur Mager



Delhaize Yoghurt Vol Natuur



Pur Natur Yoghurt Natuur Eco



Delhaize Yoghurt Natuur
Schapenmelk



Delhaize Bio Yoghurt Vol
Natuur



Delhaize Yoghurt
Natuur geitenmelk



De Lelie Ambachtelijke Yoghurt
Natuur



Katharos Yoghurt Griekse Stijl
Natuur 0%



Delhaize Bio Yoghurt Vol



Alpro Greek Style



Alpro Greek Style No sugars



OING Kefir Halfvol



Activia Kefir Natuur



Activia Kefir Natuur

MELKPRODUCTEN NATUUR - HOOG IN EIWITTEN

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Arla Skyr 0% vet



Delhaize Skyr 0% vet



Danone Skyr Natuur



Danone Petit Suisse Mager



De Lelie Platte kaas mager



Danone - verse kaas mager



Vitalinea Verse Kaas Natuur 0%



Delhaize Petit Suisse Mager



Delhaize Bio Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas Mager



Fage Griekse Yoghurt Natuur
5%



Pur Natur Yoghurt Skyr
Natuur Bio



Campina Verse kaas Mager



Delhaize Verse kaas
Halfvol



Yoplait Skyr Natuur



Isey Skyr Natuur



Alpro Greek Style No sugars



Fage Yoghurt 0% vet



Mevgal Griekse yoghurt 0%



Fage Griekse Yoghurt 2% vet



Pur Natur Bio Yoghurt Rijk aan
proteïne



Arla Kwark Lactose vrij



Mevgal Griekse yoghurt lactose
vrij



Oikos Yoghurt Natuur 0%
Griekse wijze



Oikos Yoghurt Natuur 0%
Griekse wijze



Alpro Greek Style

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA

< 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Delhaize Yoghurt Fruit 0%



Vitalinea 0% Bosbes-aardbeiframboos-pear



Vitalinea 0% Kers-aardbeiananas-perzik



Vitalinea 0% Kers



Vitalinea 0% Kers-aardbeiframboos-pear



Vitalinea 0% Perzik



Vitalinea 0% Aardbei



Alpro Plant Proteïne
Chocoladedrank



Alpro Rood fruit zonder
toegevoegde suikers



Alpro ananas-passievrucht
zonder toegevoegde suiker



Alpro Mango zonder
toegevoegde suiker



Actimel 0% Aardbei



Alpro chocolade 100 kcal



Benecol Aardbei



Cécémel Less sugar



Cécémel Less sugar

MELKPRODUCT MET FRUIT OF AROMA HOOG IN EIWITTEN

> 5 g eiwit / 100 g

< 6 g suiker / 100 g



Delhaize Proteïne kwark perzik
passievrucht



Hipro Vanille cookie drink



Hipro Mango drink



Melkunie protein Pouch aardbei



Hipro Framboos-aardbei drink



Lindahls kwark Perzik-
passievrucht



Melkunie chocoladedrink



Hipro Proteïne snack Banaan



Melkunie Proteïne pudding
Crème brûlée



Melkunie Proteïne kwark
Bosbes



Hipro Proteïne snack
bosvruchten



Isey Skyr chocola kers



Isey skyr Gebakken appel



Isey Skyr Cheese cake



Isey Skyr crème brûlée



Isey skyr stracciatella



Delhaize kwark framboos



Alpro donkere chocolade proteïne pudding



Alpro vanille proteïne pudding



Isey Skyr Aardbei Witte chocolade



Lindahls kwark framboos



Melkunie Proteïne pudding
Chocolade



Melkunie Proteïne pudding
Gezouten karamel



Hipro Banaan Pinda



Hipro Drink Bosbes



Hipro Drink Perzik passie



Hipro Drink Banaan



Hipro Kokosnoot



Hipro Drink Vanille



Hipro Drink Chocolade



Melkunie Vanille Drink



Melkunie Chocolade Drink



Melkunie Aardbei Lactosevrij



Melkunie Bosbes lactosevrij



Danone HiPro Bosbes



Hipro stracciatella



Danone Hipro Vanille



Danone Hipro aardbei



Lindahls kwark Vanille



Landahls Kwark Stracciatella



Hipro Mousse Chocolade



Delhaize Vanille drink



Delhaize Aardbeidrink



Delhaize Mango drink

ONTBIJTGRANEN

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



Sandra Bekkari - Granola
chocolade en hazelnoot



Bamboo Goodness - Crunchy
granola roasted nuts



Quaker - Granola pecan en
brazil nuts



Quaker - Cruesli aardbei bosbes



Quaker - Cruesli noten



Bamboo Goodness - Granola
almond and pecans



Quaker Cruesli Nuts & seeds



Delhaize Granola Bosvruchten -
Stevia



Delhaize Granola Appel - Stevia



Delhaize - Granola proteïne



Delhaize Granola Chocolade -
Hazelnoten



Quaker - Cruesli chocolade

amandel



Delhaize - Porridge Chocolate
Hazelnoot



Delhaize - Porridge Noten en
zaden



Nestlé - Fitness Cacao suikerarm



Delhaize - Granola chocolade en
amandel

ONTBIJTGRANEN LOW CARB

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



Pulse - Granola noten proteïne



Sandra Bekkari - Granola
cashewnoten



Xavies' - Granola geroosterde
noten en zaden



Xavies' - Granola chocolade keto

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



Biaform ProVital
Crackers lijnzaad, sesam,
zonnebloem



Sigdal
Quinoa - zonnebloem

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



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

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.



Tönissteiner - Verschillende smaken



Fuze-tea - Black Tea Peach Elderflower



Fuze tea Black tea-raspberry-mint



Spa Touch bruisend - Verschillende smaken



Spa Touch Plat - verschillende smaken



Volvic plat - verschillende smaken



Chaudfontaine Verschillende smaken



Maison Perrier Verschillende smaken



Celsius Verschillende smaken

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.



Delhaize - Gazpacho



Alvalle - Gazpacho



Liebig - Broccoli bieslook
(bevat een beetje room)

Deze lijsten werden samengesteld door:



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179