

4. Nutri-score

Dit is een logo op de voorkant van verpakkingen om u

beter te informeren over de

voedingswaarde. Van A voor de

voedingsmiddelen die de voorkeur verdienen, tot E voor

voedingsmiddelen die beperkt moeten worden.

De score van elk product wordt bepaald door de

hoeveelheid van de elementen die aangemoedigd

moeten worden (vezels, eiwitten, fruit en groenten) en

daarnaast de elementen die beperkt moeten worden

(calorieën, verzadigde vetten, suikers en zout) in rekening

te brengen.

Dit is gemakkelijk om gelijkaardige producten van

verschillende merken te vergelijken. Gebruik het als een

hulpmiddel om in één oogopslag het product met de

beste voedingswaarde te kiezen.

Blijf aandachtig, dit systeem houdt geen rekening met de

portiegrootte of eventuele verwerking van het product

voor consumptie. Bijvoorbeeld gefrituurde frieten of


ovengebakken frieten.



Hoe interpreteer ik een verpakking?


Dietafdeling Centrale Voedingsdienst


Contact UPC Duffel

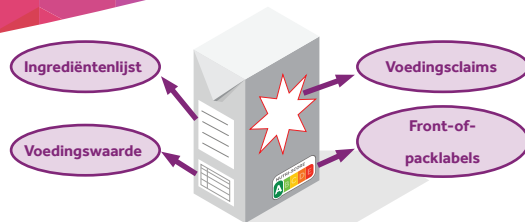
 015/30 38 80 of 015/30 38 03

 cvd.duffel.dieet@emmaus.be

Contact AZ Sint-Maarten

 015/89 30 58

 dieetdienst.azsintmaarten@emmaus.be



1. Ingrediëntenlijst

De ingrediënten worden weergegeven in dalende volgorde van aandeel/gewicht. Beperk ingrediënten zoals suiker, room, volle melk, palm- en kokosvet. Sommige producten lijken op het eerste zicht suikerarm te zijn tot je de ingrediëntenlijst beter bekijkt.

Herken de synoniemen voor suiker: glucose, fructose, glucose-fructosesiroop, sacharose, sucrose, malto-dextrine, dextrose, druivensuiker, invertsuiker, rietsuiker, melasse(stroop), kandisuiker, basterdsuiker, kristalsuiker en vanillesuiker.

2. Voedingsclaims

Een voedingsclaim beweert iets positiefs over de samenstelling van een product. Een vezelrijk koekje of light mayonaise kan echter nog veel calorieën, vet of suiker bevatten. Lees het etiket steeds aandachtig.

3. Voedingswaarden

Deze wordt vaak op 2 manieren weergegeven:

- voedingswaarde per 100 gram
- voedingswaarde per portie

Beoordeel de voedingswaarde van een voedingsmiddel steeds per 100 gram. Bekijk niet enkel de calorieën, de aanwezigheid van nuttige voedingsstoffen zoals voedingsvezels of onverzadigde vetten is eveneens belangrijk.

Let op

De hoeveelheid die in een verpakking zit komt niet altijd overeen met de portie die vermeld staat bij voedingswaarde per portie.

Bijvoorbeeld

Een zakje koeken kan 3 koeken bevatten terwijl de voedingswaarde per portie voor slechts 1 koekje geldt.

	Voorkeurproducten	Voedingswaarde
Drank	(Bruis)water Ter afwisseling (light, zero, laag in calorieën) (max. 0,5 liter/dag)	≤ 5 kcal/100ml
Brood & Beschuif	Volkoren	< 6 g vet/100 g < 2 g verzadigd vet > 4 g vezels/100 g
Ontbijt-granen	Volkoren	< 12 g vet/100 g > 6 g vezels/100 g < 12g suiker
Aardappelen en granen	Volkoren Zonder toevoegingen van zout en room	< 5 g vet/100 g bereid product < 1/3 verzadigd vet > 1,5 g vezels/100g bereid product
Groenten	Vers en diepvries (zonder toevoegingen van zout en room)	
Bouillon en soep	Vers	< 25 kcal/100 ml < 0,75 g zout of 300 mg natrium/100 ml
Fruit	Vers Conserven op sap (zonder toevoeging van suiker, siroop) Diepvries (zonder toevoeging van suiker)	
Zoet beleg	Zonder toevoeging van suiker, palm en kokosvet	< 180kcal/100 g

	Voorkeurproducten	Voedingswaarde
Vlees	Vers en diepvries (onbewerkt)	< 7 g vet/100 g
Hartig broodbeleg	Onbewerkte vleeswaren Vegetarische spreads	< 10 g vet/100 g
Vis, schaal- en schelpdieren	Vers/diepvries zonder saus/conserven op eigen nat	
Vleesvervangers	Onbewerkt (tempeh, tofu, seitan, quorn) of peulvruchten	≥ 10 g eiwit/100 g < 10 g vet/100 g
Melkproduct	mager of halfvol	
Zuiveldessert	mager of 0%	60 kcal/100 g en < 6 g suiker/100 g
Kaas	Cottage cheese, magere smeerkaas, ricotta, magere zachte kaas, verse lightkaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+	vaste kaas: < 20 g vet/100 g smeer-, smelt- en verse kazen: < 12 g vet/100 g platte kaas natuur: < 4 g vet/100 g
Smeer- en bereidingsvetten	Plant aardig	Max. 10 g verzadigd vet per 100 g