

Boodschappenkaartje

Criteria voor gezonde voeding

EERSTE KEUZE

| | |
|---|---|
| DRANKEN | Water zonder toevoeging (plat of bruisend) |
| | Gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof |
| | Alle dranken minder dan 5 kcal/100 ml (maximaal 0.5 liter/dag) |
| BROOD Voorkeur gaat uit naar volkoren | Meer dan 4 g vezels/100 g ¹ |
| | Minder dan 275 kcal/100 g |
| BESCHUIT Voorkeur gaat uit naar volkoren | Meer dan 6 g vezels/100 g |
| | Minder dan 400 kcal/100 g |
| ONTBIJTGRANEN Voorkeur gaat uit naar volkoren | Meer dan 8 g vezels/100 g ¹ |
| | Minder dan 400 kcal/100 g |
| GRANEN (ONGEKOOKT) | Meer dan 4 g vezels/100 g |
| | Uitgezonderd rijst en gierst: meer dan 3 g vezels/100g |
| AARDAPPELEN (BEWERKT PRODUCT) Slechts 1x/14 dagen vetrijke aardappelbereiding | Minder dan 5 g vet/100 g |
| | Geen toevoeging van zout |
| GROENTEN | Vers |
| | Diepvries of koelvak, bij voorkeur zonder toevoeging van zout of vet |
| | Groenten in blik, glas, stazak ² (niet bij voorkeur) |
| SOEP | Minimaal 40 g groenten/100 ml |
| | Maximaal 5 g zout (1 bouillonblokje) per liter |
| | Zonder toevoeging van room/vlees/deegwaren/aardappelen |
| FRUIT | Vers |
| | Diepvries of koelvak (onbereid), zonder toevoeging van suiker |
| NOTEN, ZADEN EN PITTEN Maximaal 20-25 g/dag | Ongezouten, niet omhuld, niet gekarameliseerd |
| | Notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout |
| VLEES | Onbewerkt vlees (zonder zichtbaar vet), niet gepaneerd |
| | Voorkeur gevogelte |
| VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN | Minder dan 10 g vet/100 g |
| | Vers of diepvries, onbereid en zonder toevoegingen |
| EIEREN | Conserven op eigen nat |
| | Maximaal 6 stuks/week (incl. bereidingen) ³ |
| VLEESVERVANGERS | Meer dan 10 g eiwitten/100 g |
| | Maximaal 10 g vet/100 g |
| | Minder dan 1.6 g zout/100 g |
| | Minimaal 1x/week peulvruchten (droog, uit blik/glas/stazak ²) |
| MELKPRODUCTEN | Minder dan 60 kcal/100 g of ml |
| | Minder dan 6 g suikers/100 g |
| PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN OP BASIS VAN SOJA | Maximaal 50 kcal/100 ml |
| | Minder dan 3 g suiker/100 g |
| | Calciumverrijkt en verrijkt met Vit. B ₂ en Vit. B ₁₂ |
| KAAS (BROODBELEG)⁴ | Platte kaas: minder dan 4 g vet/100 g |
| | Smeer-, smelt- en verse kazen: minder dan 12 g vet/100 g |
| | Kaas met korst: maximaal 20 g vet/100g |
| SMEERVETTEN | Minder dan 40 g vet/100 g |
| | Maximaal 1/3 verzadigd vet |
| | Bevat omega-3 vetzuren |
| BEREIDINGSVETTEN | Vloeibaar |
| | Maximaal 1/4 verzadigd vet |

Boodschappenkaartje

Criteria voor gezonde voeding

ZO WEINIG MOGELIJK

| | |
|---|--|
| KOEKEN | Maximaal 15 g vet/100 g |
| | Minimum 3 g vezels/100 g |
| | Minder dan 1/3 suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten |
| ZOET BROODBELEG | Minder dan 180 kcal/100 g |
| | Maximaal 40 g koolhydraten/100 g |
| VLEESWAREN Maximaal 30 g/week | Minder dan 10 g vet/100 g |
| | Voorkeur gevogelte |
| SUIKERVRIJE SNOEPJES | Maximaal 1 g vet/100 g |
| SAUS | Dressing/vinaigrette: minder dan 25 g vet/100 g |
| | Warme saus: minder dan 5 g vet/100 g |



Irisdaems

diëtiste -diabeteseducator
sportvoeding