

WINKELGIDS

@sopheats.be

Deze winkelgids geeft je een idee op welke manier je gezonde keuzes kan maken. Je zal zien dat dit per voedingsgroep verschillend is.

Het is niet zo wanneer je product niet voldoet aan de criteria, dat het daarom 'ongezond' is of dat je het niet mag eten. Je leert zo wel hoe je voedingsmiddelen kan beoordelen en gezondere keuzes kan maken zonder calorieën te tellen.

Kijken naar de voedingswaarden op een verpakking zegt veel meer over een product dan het aantal calorieën dat het bevat.

De winkelgids is bedoeld om op een eenvoudige manier gezonde keuzes te gaan maken zonder te blijven vast hangen in standaard 'magere' of 'light' producten.

Klaar om eenvoudig gezonde keuzes te gaan maken in de winkel?

READY? SET, GO!



VERPAKKINGEN LEZEN

@sopheats.be

Hoe bekijk je nu best een verpakking?

Op de volgende pagina zie een voorbeeld van ontbijtgranen en hoe je de verpakking moet lezen aan de hand van de criteria. Op deze manier heb je voor verschillende voedingsgroepen bepaalde criteria zodanig dat je perfect weet hoe je een product kan gaan beoordelen.



Algemene regel tenzij anders vermeld:

Bekijk bij ALLE voedingsmiddelen de verpakking altijd per 100 g (nooit per portie!)



VOORBEELD

@sopheats.be

Minder goede keuze	Betere keuze																																																
																																																	
Gemiddelde voedingswaarde per 100g	Gemiddelde voedingswaarde per 100g																																																
<table border="1"><tr><td>Energie kJ</td><td>Energie kcal</td><td>Totaal vetten</td><td>Verzadigde vetten</td><td>Totaal koolhydraten</td><td>Suikers</td></tr><tr><td>1594 kJ</td><td>377 kcal</td><td>2.5 g</td><td>0.9 g</td><td>75 g</td><td>27 g</td></tr><tr><td>Vezels</td><td>Eiwitten</td><td>Zout</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5 g</td><td>9 g</td><td>0.78 g</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers	1594 kJ	377 kcal	2.5 g	0.9 g	75 g	27 g	Vezels	Eiwitten	Zout				5 g	9 g	0.78 g				<table border="1"><tr><td>Energie kJ</td><td>Energie kcal</td><td>Totaal vetten</td><td>Verzadigde vetten</td><td>Totaal koolhydraten</td><td>Suikers</td></tr><tr><td>1882 kJ</td><td>449 kcal</td><td>18 g</td><td>1.9 g</td><td>59 g</td><td>12 g</td></tr><tr><td>Vezels</td><td>Eiwitten</td><td>Zout</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>8.5 g</td><td>8.5 g</td><td>0.2 g</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers	1882 kJ	449 kcal	18 g	1.9 g	59 g	12 g	Vezels	Eiwitten	Zout				8.5 g	8.5 g	0.2 g			
Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers																																												
1594 kJ	377 kcal	2.5 g	0.9 g	75 g	27 g																																												
Vezels	Eiwitten	Zout																																															
5 g	9 g	0.78 g																																															
Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers																																												
1882 kJ	449 kcal	18 g	1.9 g	59 g	12 g																																												
Vezels	Eiwitten	Zout																																															
8.5 g	8.5 g	0.2 g																																															

Ontbijtgranen:

< 15 g suiker / 100 g

< 15 g vet / 100 g

> 6 g vezels / 100 g

Als je kijkt zie je dat er een enorm verschil zit op de suikers en vetgehalte. Bij de Kellogg's extra zitten de vetten op 18 g, wat boven de criteria valt. Dit komt omdat er noten aan werden toegevoegd, dus dit is normaal.

Probeer de criteria op een nuchtere manier te bekijken. Het geeft je een idee hoe je een product kan indelen in beter of minder goed. Wanneer iets minder goed is wil dit niet zeggen dat je dit niet mag eten.

Het kan je wel gewoon helpen om meer balans te vinden in je voedingspatroon.

Besluit: richtlijnen helpen om producten in te delen in betere keuze en minder goede keuze. Je kan ernaar streven om telkens binnen de richtlijnen te blijven, maar het dient eerder om een beter beeld te geven waar je bij welk voedingsmiddel het best op kan letten.



Dranken:

plat of bruiswater zonder toevoeging

alle dranken met < 5 kcal / 100 ml (max. 0,5 liter / dag)

Melkproducten of alternatieven:

< 5 g suiker / 100 g (natuur)

< 8 g suiker / 100 g (fruit)

Plantaardig alternatief: verrijkt met Calcium, Vit. B2, B12 en D OPGELET: alternatieven op basis van granen of geen soya gerelateerde alternatieven, vervangen geen soya of melk o.w.v. hun te laag gehalte aan eiwitten.

Ontbijtgranen:

< 15 g suiker / 100 g

< 15 g vet / 100 g

> 6 g vezels / 100 g

Zoet broodbeleg (geldt enkel voor confituur en siropen):

< 180 kcal / 100 g verlaagd suikergehalte
choco, speculoospasta: kies gewoon de variant die jij het lekkerst vindt en geniet er af en toe van.

Koeken:

Maximum 1/3 suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten

< 15 g vet / 100 g

> 3 g vezels / 100 g

Of eet gewoon af en toe een koek die jij het lekkerst vindt.

Brood en beschuiten/crackers:

< 2 g verzadigd vet

> 4 g vezels / 100 g

Pasta, rijst, couscous, bulghur, noodles, wraps:

> 4 g vezels / 100 g

Groenten:

Verse soorten

Diepvries soorten (onbereid)

Blik/bokaal groenten (ter afwisseling)

Soepen:

Voorkeur: vers bereid

Kant- en klaar:

< 40 kcal / 100 g

< 0,75 g zout / 100 g

Fruit:

Alle verse fruitsoorten 1 tot 3 stukken fruit per dag spreiden

fruit op eigen sap (conserven)

conserven zonder toevoeging van suiker

diepvries fruit zonder toegevoegde suiker

Kant- en klare maaltijden:

> 35 % groenten (zie ingrediëntenlijst)

< 120 kcal / 100 g

< 7 g vet / 100 g

Eieren:

Kan dagelijks ter vervanging van charcuterie / kaas.

Smeervetten:

< 40 g vet / 100 g

Maximum 1/3 verzadigd vet t.o.v. het totale vetgehalte

Verrijkt met omega 3

Bereidingsvetten:

Maximum 1/3 verzadigd vet t.o.v. het totale vetgehalte

Verrijkt met omega 3

Kaas:

Afhankelijk van hoe vaak je dit eet. Kies gerust een kaas die je echt lekker vindt. Eet je dagelijks een grotere portie kaas (> 20 g) dan bekijk je best welke keuze je zal maken op basis van de criteria ofwel ga je de portie verminderen (niet dagelijks) en kies je voor je favoriet.

Vaste kazen: < 20 g vet / 100 g

Smeer-, smelt- en verse kazen: < 12 g vet / 100g

Vlees en vleeswaren:

Vers mager, zonder vel, zonder zichtbaar vet

< 10 g vet / 100 g

Vis, schaal- en schelpdieren:

Vers of diepvries zonder saus of conserven in eigen nat

Vleesvervangers:

< 10 g vet / 100 g

< 5 g verzadigd vet / 100 g

> 10 g eiwitten / 100 g

< 1,5 g zout / 100 g

Verrijkt met ijzer en vit. B12

Sauzen:

Dressing of vinaigrette: < 25 g vet / 100 g

Warme (K&K) sauzen: < 3 g vet / 100 g

Tomatensaus:

Geen suiker in de ingrediëntenlijst, probeer onder de 4 g suiker / 100 g te blijven.

Noten:

Ongezouten, ongeroosterd: 25 g per dag

Notenpasta:

100% noten in de ingrediëntenlijst. Je hoeft niet naar de voedingswaarden te kijken!

Groentespread:

> 60 % groenten en peulvruchten

< 20 g vet / 100 g

< 8 g suiker / 100 g

< 1,5 g zout / 100 g

Het % groenteaandeel is niet altijd weergegeven in de ingrediëntenlijst. Het is ook niet erg als je groenteportie niet voldoet aan de richtlijnen. Je kan altijd zelf groenten toevoegen aan je lunch.

Hummus:

< 20 g vet / 100 g