



SAMEN FIT

PERSONAL TRAINING

10–Weken afvalprogramma

Etiketten lezen



Etiketten lezen

Etiketten leren lezen

Het is aan te raden om ongeveer 80% van je voeding uit onbewerkte producten te halen. Deze bevatten de meeste voedingsstoffen en relatief weinig calorieën in verhouding tot hun voedingswaarde. Bovendien zorgen onbewerkte producten voor een langdurig verzadigd gevoel en helpen ze je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Hoe kies je een gezond bewerkt product?

Als je een bewerkt product toevoegt aan je voedingspatroon, is het belangrijk om bewust te kiezen. Dit doe je door twee dingen goed te bekijken op de verpakking:

1. De ingrediëntenlijst
2. De voedingswaardetabel

1. Ingrediëntenlijst

- Maximaal 5 ingrediënten: Kies bij voorkeur producten met niet meer dan vijf ingrediënten.
- Herkenbare ingrediënten: Hoe eenvoudiger en begrijpelijker de ingrediënten, hoe beter. Een lange lijst met moeilijke termen duidt vaak op een sterk bewerkt product.
- Volgorde van ingrediënten: De ingrediënten staan op volgorde van hoeveelheid. Het eerste ingrediënt komt het meest voor in het product, het tweede iets minder, enzovoort.



Ingrediënten:

52% glutenvrije havervlok, oligofructosestroop, raapolie, suiker, rijstbloem, gedroogde appel, kokosrasp., 1,7% gepofte rijst, dadelstroop, aroma's, kaneel, zout.

Waarvan toegevoegde suikers 11g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0,20g per 100 gram



Ingrediënten:

50% havervlok*, 40% volkoren tarwevlok*, 10% volkoren speltvlok* (tarwe).

Waarvan toegevoegde suikers 0,00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0,00g per 100 gram

EU landbouw *van biologische oorsprong

2. Voedingswaardelijst

In de voedingswaardetabel zie je hoeveel gezonde én minder gezonde voedingsstoffen het bewerkte product in totaal bevat. Deze waarden worden altijd weergegeven per 100 gram.

Let op: bedenk hoeveel gram je daadwerkelijk van het product eet. Zo bevat bijvoorbeeld:

- **Kwark:**
8 gram eiwit per 100 gram eet je 250 gram, dan krijg je 20 gram eiwit binnen.
- **Cashewnoten:**
19 gram eiwit per 100 gram eet je 25 gram, dan is dat 4,75 gram eiwit.

Let op het suikergehalte:

Bij 'waarvan suikers' geldt als richtlijn dat dit maximaal 5% per 100 gram mag zijn. Dit helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



Voedingswaarden

Deze waardengeldenvoor het onbereide product

Soort	per 100 gram
Energie	1650 kJ (394 kcal)
Vet	16 g
waarvan verzadigd	2,6 g
waarvan onverzadigd	14 g
Koolhydraten	52 g
waarvan suikers	24 g
Voedingsvezels	5,8 g
Eiwitten	7,5 g
Zout	0,2 g



Voedingswaarden

Deze waardengeldenvoor het onbereide product

Soort	per 100 gram
Energie	1475 kJ (350 kcal)
Vet	4,4 g
waarvan verzadigd	0,8 g
waarvan onverzadigd	3,6 g
Koolhydraten	59 g
waarvan suikers	0,7 g
Voedingsvezels	11 g
Eiwitten	13 g
Zout	0,03 g



2. Voedingswaardelijst

De onderstaande tabelkun je gebruiken als hulpmiddel om te beoordelen hoe gezond een product is.

Verzadigd vet	Ongezond	beperkte inname
Onverzadigd vet	Gezond	gemiddelde inname
Koolhydraten	Gezond	gemiddelde inname
Koolhydraten waarvan suikers	Ongezond	beperkte inname
Vezels	Gezond	zoveel mogelijk
Eiwitten	Gezond	zoveel mogelijk

Tip:

Vergelijk producten eenvoudig via de website of app van je supermarkt. Zo zie je snel welke variant de beste voedingswaarde heeft.

De 7 vuistregels

1. Eet 80% onbewerkte voeding.
2. Eet dagelijks minimaal 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht.
3. Voeg bij minimaal 2 eetmomenten groente en/of fruit toe.
4. Twee of drie eetmomenten per dag.
5. Eet gebalanceerde en gevarieerde maaltijden.
6. Eet dagelijks onverzadigde vetten.
7. Drink voornamelijk water, thee en een beetje koffie.