



# VOEDINGSETIKET

---

Master your lifestyle

# 1. WETGEVING

Sommige dingen moeten verplicht op ieder voorverpakt product staan

Er mogen geen 'leugens' op staan

Wel is de fabrikant daarin heel handig:

vb. chips -> 'rijk aan onverzadigde vetten'

vb. 'mager'

'light'

'zonder toegevoegde suikers'



## 2. INGREDIENTENLIJST

Volgorde!

NUTELLA

NUTELLA G400

Hazelnootpasta met cacao

400 g

Ingrediënten

Ingrediënten : suiker, palmolie, HAZELNOTEN 13%, magere MELKPOEDER 8,7%, magere cacao 7,4%, emulgatoren : lecithinen [SOJA] ; vanilline.

DROOG EN UIT DE WARMTE BEWAREN / Ten minste houdbaar tot



### Ingrediënten

Ingrediënten: water, groente (27% tomaat, ui), 13% tomatenpuree, gemodificeerd maïszetmeel, basilicum, raapolie, extract (kruiden, peper), specerijen, natuurlijke aroma's, zout, uienconcentraat, preipoeder, suiker.  
Waarvan toegevoegde suikers 0.03g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.85g per 100 gram



### Ingrediënten

Ingrediënten: Tomaat (78%), tomatenconcentraat (16%), zout, gedroogde ui, geconcentreerd citroensap

Master your lifestyle



TINE PRAET  
Diëtistenpraktijk

## 2. INGREDIENTENLIJST

Zo kort mogelijk én met pure en herkenbare ingrediënten!



### Ingrediënten

Ingrediënten: volkoren speltvlokken (TARWE), volkoren HAVERVLOKKEN, geëxtrudeerd volkoren HAVERMEEL, dadelpuree, plantaardige vezels, gepofte TARWE, zonnebloemolie, SESAMZAAD, 2% geroosterde AMANDELEN, 2% geroosterde HAZELNOTEN, 1,5% CASHEWNOTEN, 1,5% PECANNOTEN, gepofte amarant. Kan sporen bevatten van andere glutenbevattende granen, soja en melk.

Maar ook logisch nadenken!

### 3. E-NUMMERS

E-nummers = technische hulpstofjes

➔ Smaak

➔ Textuur

➔ Kleur

➔ Houdbaarheid

...

Streng gecontroleerd

E300      Ascorbinezuur (vitamine C)

E162      Bietenrood, betanine

## 4. VOEDINGSWAARDEN

Verplicht vermeld per 100g product:



|                                        | per 100 g:          | per portie<br>(45 g): | RI*        |
|----------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| Energie                                | 1815 kJ<br>433 kcal | 817 kJ<br>195 kcal    | 10%<br>10% |
| Vetten, waarvan<br>verzadigde vetzuren | 15 g<br>1,9 g       | 6,8 g<br>0,9 g        | 10%<br>4%  |
| Koolhydraten, waarvan<br>suikers       | 57 g<br>7,2 g       | 26 g<br>3,2 g         | 10%<br>4%  |
| Vezels                                 | 13 g                | 5,9 g                 | 10%        |
| Eiwitten                               | 11 g                | 5,0 g                 | 10%        |
| Zout                                   | 0,03 g              | 0,01 g                | <1 %       |

Deze verpakking bevat 8-9 porties.  
\*RI = Referentie-inname van een gemiddelde  
volwassene (8400 kJ/2000 kcal).

Ten minste houdbaar tot: zie opdruk  
verpakking. Na openen donker, droog  
en afgesloten bewaren.

375 gram e

➔ Calorieën (kcal)

➔ Vetten (g)  
-waarvan verzadigd (g)

➔ Koolhydraten (g)  
-waarvan suiker (g)

➔ Eiwitten (g)

➔ Zout (g)

Soms ook per portie, maar die bepaalt de fabrikant dus niet betrouwbaar!

# Calorieën (kcal)

- Worden geleverd door koolhydraten, eiwitten, vetten en alcohol
- Veel kcal is niet altijd gelijk aan ongezond, vb. olijfolie, avocado...
- Richtlijn voor tussendoortjes: max. 150 kcal



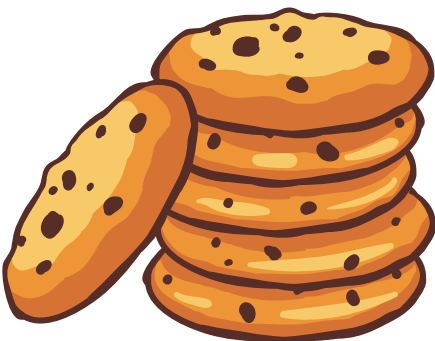
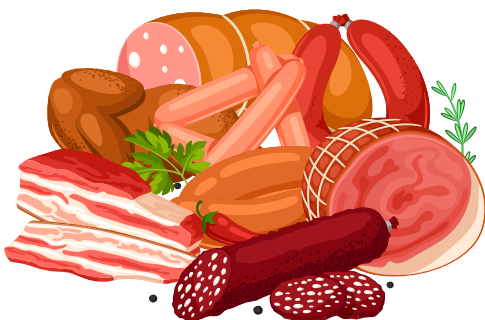
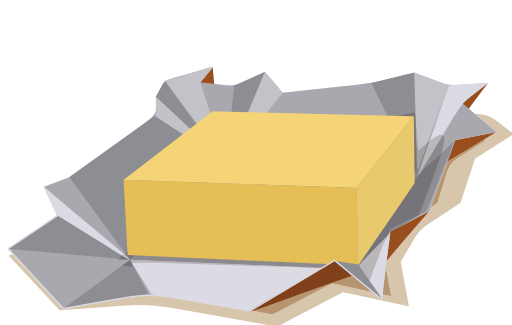
Gemiddelde voedingswaarde per portie (125 g)

| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| 229 kJ     | 54 kcal      | 0.1 g         | < 0.1 g           | 7.3 g               | 7 g     |
|            |              | 1%*           | 1%*               | 3%*                 | 8%*     |

# Vetten (g)

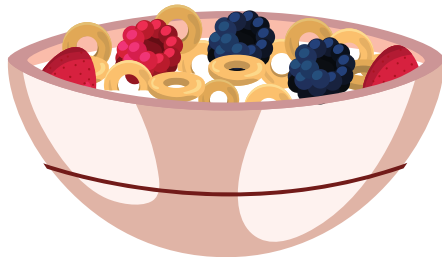
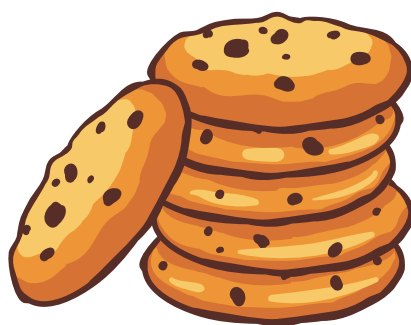
Verzadigd = Verkeerd

Onverzadigd = Oké



# Koolhydraten (g)

- Snelle koolhydraten = suikers = zo veel mogelijk beperken
- Langzame koolhydraten = zetmeel = goed



# Eiwitten (g)

- Goed voor spieropbouw en botten
- Verzadigend
- Verschil yoghurt vs. plattekaas

\*les ferments du yaourt. Les cultures vivantes des yaourts améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

| Voedingswaarden / Valeurs Nutritionnelles       | Per/Pour 100g | Per/Pour 1 pot (125g) | % RI** (125g) |
|-------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| Energie (kJ/kcal)                               | 398/95        | 498/119               | 6             |
| Vetten/Matières grasses (g)                     | 3,2           | 4,0                   | 6             |
| waarvan verzadigd/ dont acides gras saturés (g) | 2,2           | 2,8                   | 14            |
| Koolhydraten/Glucides (g)                       | 17            | 15,1                  | 6             |
| waarvan suikers/dont sucres (g)                 | 2,7           | 13,3                  | 15            |
| Vezels/Fibres (g)                               | 2,7           | 2,9                   | -             |
| Eiwitten/Protéines (g)                          | 3,3           | 4,1                   | 8             |
| Zout/Sel (g)                                    | 0,10          | 0,1                   | 2             |
| Calcium (mg) (%RI**)                            | 114 (14%)     | 143                   | 18            |

\*\*RI: Referentie-inname van een gemiddelde volwassene/ Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)  
À consommer jusqu'au : voir pots / Te gebruiken tot: zie potjes.  
Conserver à / Bewaren bij +6°C max.

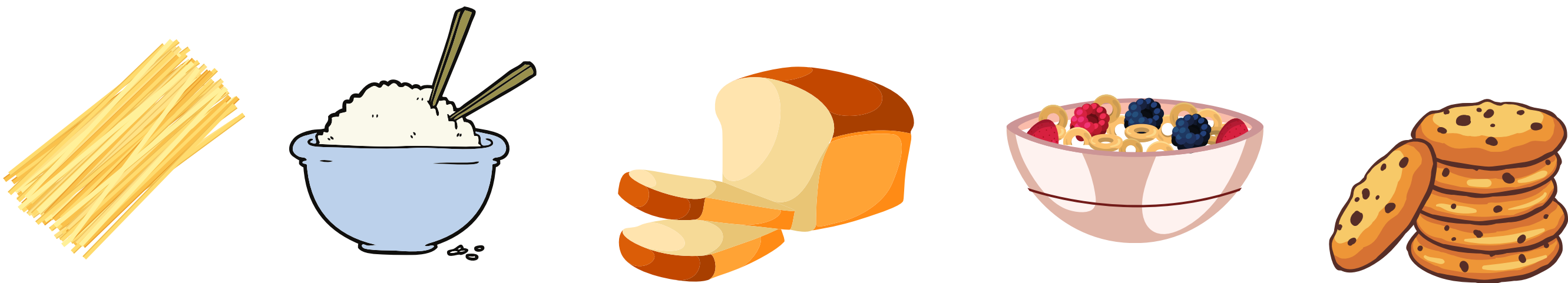
DANONE

| Gemiddelde voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles moyennes | Voor/pour 100 g | Per portie/ par portion 125g | % RI** (125g) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------|
| Energie                                                       | 273 kJ 63 kcal  | 341 kJ 79 kcal               | 4%            |
| Vetten / Matières grasses                                     | 0,6 g           | 0,8 g                        | 1%            |
| - waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés      | 0,4 g           | 0,3 g                        | 2%            |
| Koolhydraten / Glucides                                       | 4 g             | 4,3 g                        | 2%            |
| - waarvan suikers / dont sucres                               | 3,2 g           | 4,0 g                        | 4%            |
| Eiwitten / Protéines                                          | 11,0 g          | 13,8 g                       | 28%           |
| Zout / Sel                                                    | 0,10 g          | 0,13 g                       | 2%            |

\*\*RI: Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal). Deze verspakking bevat 4 porties van 125g. De porties kunnen worden aangepast aan kinderen volgens hun leeftijd. / \*\*RI: Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal). Ce pot contient 4 portions de 125g. Les portions peuvent être adaptées aux enfants selon leur âge.

# Vezels (g)

- 25-30g per dag



# Zout (g)

- Max. 5 à 6g per dag
- Te veel = slecht voor hart en bloedvaten



## 5. CONCRETE RICHTLIJNEN

### Ontbijtgranen/muesli/granola

Max. 15g suiker per 100g  
Min. 6g vezels per 100g

### Brood

'Volkoren' of 5-6g vezels per 100g

### Crackers & wraps

Min. 4g vezels per 100g

### Deegwaren/rijst

'Volkoren'

### Vleeswaren (charcuterie)

Max. 15g vet per 100g

### Vleesvervangers

Max. 10g vet per 100g  
Min. 10g eiwitten per 100g  
Max. 1,6g zout per 100g

### Yoghurt/plattekaas

0% vet + max. 6g suiker per 100g

### Vaste kazen

'Light' of < 20g vet per 100g = 20+ of 30+

### Zachte kazen (smeerkaas, smeltkaas, verse kaas)

Max. 12g vet per 100g

### Smeer -en bereidingsvetten

Max. 1/3 van de totale hoeveelh. vet = verzadigd

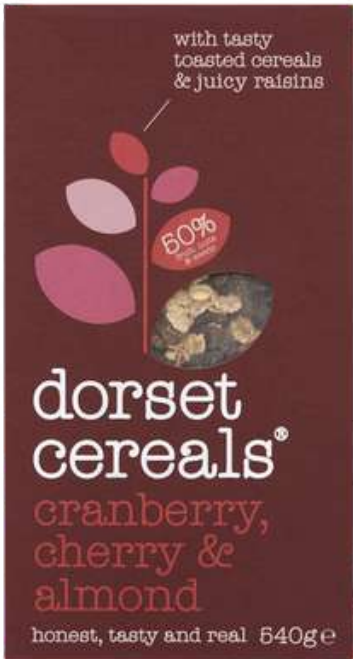
### Koeken

Max. 15g vet per 100g  
Min. 2-3g vezels per 100g  
Max. 1/3 van de totale hoeveelh. koolhydraten = suiker

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



|                     | Per 100 Gram       |
|---------------------|--------------------|
|                     | 1756 kJ (419 kcal) |
| Vet                 | 13 g               |
| waarvan verzadigd   | 1.8 g              |
| waarvan onverzadigd | 11 g               |
| Koolhydraten        | 54 g               |
| waarvan suikers     | 4.9 g              |
| Voedingsvezel       | 17 g               |
| Eiwitten            | 13 g               |
| Zout                | 0.03 g             |



|                   | Per 100 Gram       |
|-------------------|--------------------|
|                   | 1540 kJ (365 kcal) |
| Vet               | 7.9 g              |
| waarvan verzadigd | 1.1 g              |
| Koolhydraten      | 63 g               |
| waarvan suikers   | 31 g               |
| Voedingsvezel     | 7.1 g              |
| Eiwitten          | 9.6 g              |
| Zout              | 0.4 g              |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



| Soort               | Per 100 Gram      |
|---------------------|-------------------|
| Energie             | 951 kJ (225 kcal) |
| Vet                 | 1.8 g             |
| waarvan verzadigd   | 0.5 g             |
| waarvan onverzadigd | 1 g               |
| Koolhydraten        | 38 g              |
| waarvan suikers     | 1.3 g             |
| Voedingsvezel       | 6.4 g             |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



| Soort             | Per 100 Gram       |
|-------------------|--------------------|
| Energie           | 435 kcal (1840 kJ) |
| Koolhydraten      | 69 g               |
| Voedingsvezel     | 3.5 g              |
| Vet               | 12.5 g             |
| Eiwitten          | 11 g               |
| waarvan verzadigd | 5.7 g              |
| waarvan suikers   | 1.6 g              |
| Zout              | 1.85 g             |



| Soort             | Per 100 Gram       |
|-------------------|--------------------|
| Energie           | 1390 kJ (330 kcal) |
| Vet               | 2 g                |
| waarvan verzadigd | 0.4 g              |
| Koolhydraten      | 58 g               |
| waarvan suikers   | 1.5 g              |
| Voedingsvezel     | 20 g               |
| Eiwitten          | 10 g               |
| Zout              | 1.25 g             |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



| Per                  | 100 g   |
|----------------------|---------|
| Energie              | 1240KJ  |
| Kilocalorieën        | 297KCAL |
| Vetten waarvan       | 5 g     |
| Verzadigde vetten    | 1 g     |
| Koolhydraten waarvan | 53 g    |
| Suikers              | 1.5 g   |
| Vezels               | 1.8 g   |
| Eiwitten             | 8.5 g   |
| Zout                 | 1.4 g   |



| Per                  | 100 g   |
|----------------------|---------|
| Energie              | 985KJ   |
| Kilocalorieën        | 237KCAL |
| Vetten waarvan       | 4.2 g   |
| Verzadigde vetten    | 1.1 g   |
| Koolhydraten waarvan | 37.5 g  |
| Suikers              | 5.5 g   |
| Vezels               | 6.2 g   |
| Eiwitten             | 8.5 g   |
| Zout                 | 2.1 g   |



| Soort             | Per 100 Gram       |
|-------------------|--------------------|
| Energie           | 1171 kJ (280 kcal) |
| Vet               | 5.5 g              |
| waarvan verzadigd | 1.5 g              |
| Koolhydraten      | 47 g               |
| waarvan suikers   | 2.4 g              |
| Voedingsvezel     | 5.2 g              |
| Eiwitten          | 8 g                |
| Zout              | 1.2 g              |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten |
| 1446 kJ    | 342 kcal     | 2 g           |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |
| 6.8 g      | 14 g         | < 0.03 g      |



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten |
| 1500 kJ    | 354 kcal     | 1.5 g         |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |
| 2.5 g      | 11.8 g       | 0.03 g        |



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten |
| 1479 kJ    | 349 kcal     | 1.3 g         |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |
| 3.5 g      | 12.5 g       | 0.025 g       |



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |
|------------|--------------|---------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten |
| 1471 kJ    | 348 kcal     | 2.9 g         |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |
| 6 g        | 11.4 g       | 0.035 g       |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |
|------------|--------------|---------------|-------------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten |
| 544 kJ     | 130 kcal     | 5.6 g         | 1.7 g             |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |
| 0 g        | 17 g         | 2.1 g         |                   |

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                    |
|------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydrate |
| 1672 kJ    | 404 kcal     | 36 g          | 16 g              | 2 g                |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                    |
| 0 g        | 18 g         | 3.1 g         |                   |                    |

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten |
| 837 kJ     | 201 kcal     | 13 g          | 3.8 g             | 0 g                 |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                     |
| 0 g        | 22 g         | 3.7 g         |                   |                     |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |         |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
| 183 kJ     | 43 kcal      | 0.1 g         | < 0.1 g           | 5.8 g               | 5.6 g   |
| Eiwitten   | Zout         |               |                   |                     |         |
| 3.9 g      | 0.17 g       |               |                   |                     |         |

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |         |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
| 390 kJ     | 93 kcal      | 3.1 g         | 2 g               | 12.6 g              | 12.6 g  |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                     |         |
| 0 g        | 3.6 g        | 0.13 g        |                   |                     |         |

# 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |         |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
| 1545 kJ    | 373 kcal     | 30.9 g        | 21.1 g            | 0 g                 | 0 g     |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                     |         |
| 0 g        | 23.6 g       | 1.93 g        |                   |                     |         |

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |         |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
| 1195 kJ    | 286 kcal     | 18 g          | 12 g              | 0 g                 | 0 g     |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                     |         |
| 0 g        | 31 g         | 1.8 g         |                   |                     |         |

## 5. CONCRETE RICHTLIJNEN



Totaal vetten

73 g

Verzadigde  
vetten

8 g



Totaal vetten

82 g

Verzadigde  
vetten

57.6 g



Totaal vetten

59 g

Verzadigde  
vetten

18 g