

DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING

Hieronder zie je de **KEUZETABEL GEZONDE VOEDING**. Deze tabel maakt het je gemakkelijk om gezonde(re) keuzes te maken en zal je helpen bij het opstellen van je eigen voedingsplan. In de tabel is een verdeling gemaakt tussen voorkeursproducten en producten in de categorie 'uitzondering'.

De indeling is bepaald aan de hand van:

- **voedingsvezels**
- **verzadigd vet**
- **transvet**
- **zout**
- **toegevoegde suiker**
- **energie (calorieën).**

	voorkeur	uitzondering
<i>SMEER- EN BEREIDINGS-VETTEN</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Zachte margarine of halvarine voor op brood • Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet • De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie 	<ul style="list-style-type: none"> • Harde margarine • Hard bak- en braadvet • Hard frituurvet • Roomboter • Kokosvet (kokosolie) • Palmolie
<i>VOCHT</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Water • Zwarte en groene thee • Kruidenthee (beperkt) • Koffie (beperkt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrink en energiedrank • Light frisdrank • Alcohol • Dranken met alcohol • Kookkoffie, koffie uit een cafetière
<i>FRUIT</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vers fruit • Voorgesneden fruit • Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit in blik op siroop • Vruchtensap • Gedroogd fruit met toegevoegd suiker

	voorkeur	uitzondering
GROENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Verse groente • Voorgesneden groente • Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout • Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout • Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout 	<ul style="list-style-type: none"> • Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout • Groentesap • Groente a la crème
BROOD, (ONTBIJT)GRANEN	<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood en volkoren bolletjes • Volkoren knäckebröd • Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood • Roggebrood • Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout 	<ul style="list-style-type: none"> • Witbrood • Wit knäckebröd • Beschuit • Krentenbrood • Croissant • Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
VOLKOREN GRAANPRODUCTEN, AARDAPPELEN	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren pasta • Zilvervliesrijst • Volkoren bulgur • Couscous met voldoende vezels • Quinoa • Aardappel 	<ul style="list-style-type: none"> • Witte pasta • Witte rijst • Witte couscous • Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder
VIS, VLEES, VLEESVERVANGERS	<ul style="list-style-type: none"> • Vis (vooral vette vis) • Schaal- en schelpdieren • Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees • Eieren • Tofu en tempé 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté • Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees • Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, varkenschouderkarbonade, krabbetjes, lamskotelet en lamskarbonade • Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes

	voorkeur	uitzondering
PEULVRUCHTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen 	<ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout
BROOD, (ONTBIJT)GRANEN	<ul style="list-style-type: none"> • Ongezouten noten en pinda's • Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezouten noten • Borrelnoten • Noten met chocolade of suiker • Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker
ZUIVEL, ZUIVELVERVANGERS	<ul style="list-style-type: none"> • Magere en halfvolle melk, karnemelk • Magere en halfvolle yoghurt • Magere kwark • Drinkyoghurt • Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuivel- en sojadrink met toegevoegde suiker • Pudding en toetjes met toegevoegd suiker • Volle melk en volle yoghurt • Rijstmelk en amandelmelk • Vla • Roomijs, softijs en yoghurtijs • Crème fraîche, zure room en kookroom • Slagroom
KAAS	<ul style="list-style-type: none"> • 10+-, 20+- of 30+-kaas met niet te veel zout • Zuivelspread • Hüttenkäse • Mozzarella • Verse geitenkaas 	<ul style="list-style-type: none"> • 48+-en 60+-kaas • Feta

Tabel 18: Keuzetabel gezonde voeding