



Wegwijs in de supermarkt

Handleiding supermarkt safari

- Leer de ingrediëntenlijst lezen
- Leer de voedingswaarden begrijpen
 - ✓ vezels, koolhydraten en zout
- Leer de marketingtrucjes
- Maak een boodschappenlijstje
- Doe boodschappen met een gevulde maag

Leer de ingrediëntenlijst lezen



Ingrediënten

Ingrediënten: tarwebloem, 21% varkensvlees^a, water, 9% rundvlees^a, paneermeel (**tarwe**), scharrelei, plantaardige olie (palm, raap), glucosestroop, gehydrolyseerd plantaardig eiwit (maïs, **soja**), dextrose, gejodeerd zout, glucose-fructosestroop, azijn, gist, veldbonenmeel, zout, tomatenpuree, varkens eiwit, rundereiwit, mageremelkpoeder, **weipoeder**, antioxidant (ascorbinezuur [E300]), suiker, **tarwe**zetmeel, rode chilipeper, emulgator (difosfaat [E450], polyfosfaat [E452], mono- en diglyceriden van vetzuren [E471], mono- en diglyceriden van vetzuren, veresterd met monoacetyl- en diacetylwijnsteenzuur [E472e]), gemodificeerd maïszetmeel, kleurstof (caroteen [E160a], paprika-extract [E160c]), natuurlijk aroma, specerijen, conserveermiddel (kaliumsorbaat [E202], benzoëzuur [E210]), **lactose**, specerijenextract, kruiden, gistextract, voedingszuur (melkzuur [E270]), zuurteregelaar (azijnzuur [E260]), zoetstof (acesulfaam-k [E950]), verdikkingsmiddel (guarpitmeel [E412]). ^aBeter Leven keurmerk 1 ster.

De ingrediëntenlijst...

hoe korter hoe beter!

Leer de marketing trucjes

- Light
- Oer
- Met vitamine C/D/...
- Ambachtelijk bereid
- Uit grootmoeders keuken
- Biologisch
- Volkoren



Let op de voedingswaarde



Waldkorn

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1130 kJ [268 kcal]
Vet	4.9 g
waarvan verzadigd	1 g
waarvan onverzadigd	3.7 g
Koolhydraten	40 g
waarvan suikers	2.1 g
Voedingsvezel	6 g
Eiwitten	13 g
Zout	1.05 g



AH Les Pains de Boulogne

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1058 kJ [251 kcal]
Vet	4.9 g
waarvan verzadigd	0.8 g
waarvan onverzadigd	3.2 g
Koolhydraten	34 g
waarvan suikers	2.7 g
Voedingsvezel	7.6 g
Eiwitten	14 g
Zout	0.9 g

Ham



Ingrediënten

Ingrediënten: 78% varkensvlees, water, zuurteregelaar (kaliumacetaat [E261], kaliumlactaat [E326]), zout, natuurlijke aroma's, aardappelzetmeel, glucosestroop, aroma, dextrose, stabilisator (carrageen [E407], difosfaat [E450], trifosfaat [E451], polyfosfaat [E452]), gistextract, antioxidant (natriumascorbaat [E301]), conserveermiddel (natriumnitriet [E250]), rook.

Waarvan toegevoegde suikers 0.6g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 2.03g per 100 gram

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	432 kJ (102 kcal)
Vet	2.1 g
waarvan verzadigd	0.8 g
waarvan onverzadigd	1.3 g
Koolhydraten	4.8 g
waarvan suikers	0.6 g
Voedingsvezel	0.08 g
Eiwitten	16 g
Zout	<u>2.25 g</u>

Salami



Ingrediënten

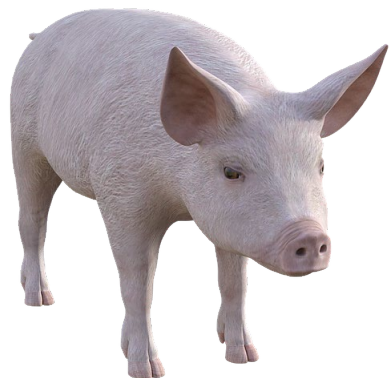
Ingrediënten: varkensvlees, zout, specerijen, rodebietensapconcentraat, oregano, glucosestroop, dextrose, antioxidant (natriumascorbaat [E301]), conserveermiddel (natriumnitriet [E250]), rook. Waarvan toegevoegde suikers 0.2g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 3.10g per 100 gram Voor 100 g salami is 117 g varkensvlees gebruikt.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1584 kJ (383 kcal)
Vet	34 g
waarvan verzadigd	13 g
waarvan onverzadigd	21 g
Koolhydraten	0.2 g
waarvan suikers	0.2 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	19 g
Zout	<u>3.13 g</u>

Welke keuze vleeswaren?



Vleesvervangers



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	142 kcal [595 kJ]
Vet	3.6 g
waarvan verzadigd	0.4 g
Koolhydraten	2.9 g
waarvan suikers	< 0.5 g
Voedingsvezel	6.2 g
Eiwitten	21 g
Zout	<u>1.1 g</u>
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.64 µg
Ijzer	3.7 mg

Pindakaas



Ingrediënten

Ingrediënten: PINDA 85%, plantaardige olie (raapzaad, soja, volledig geharde palm), zout



Ingrediënten

Ingrediënten: pinda.

Ontbijtkoek



Ingrediënten

Ingrediënten: Glucose-fructosestroop, ROGGEbloem 38%, specerijen, shea olie, rijsmiddelen (natriumwaterstofcarbonaat, dinatriumdifosfaat), natuurlijk aroma.

Kan sporen bevatten van: MELK

Allergie-informatie

Bevat: Rogge, Glutenbevattende Granen

Kan bevatten: Melk

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1294 kJ (305 kcal)
Vet	1.3 g
waarvan verzadigd	0.3 g
Koolhydraten	<u>69.1 g</u>
waarvan suikers	38.9 g
Voedingsvezel	3.6 g
Eiwitten	2.5 g
Zout	0.51 g

Eierkoek



Ingrediënten

Ingrediënten: tarwebloem, suiker, 20% **vrije-uitloopei**, invertsuikerstroop, vollemelkpoeder, rijsmiddel [ammoniumcarbonaat [E503], kaliumcarbonaat [E501]], **sojabloem**, aroma, **melkeiwit**, emulgator [mono- en diglyceriden van vetzuren [E471]], moutmeel (**gerst, tarwe**).

Waarvan toegevoegde suikers 27g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 gram

Allergie-informatie

Bevat: Eieren, Melk, Glutenbevattende Granen, Soja, Gerst, Lactose, Tarwe

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1336 kJ (316 kcal)
Vet	3.7 g
waarvan verzadigd	1.2 g
waarvan onverzadigd	2.5 g
Koolhydraten	<u>61 g</u>
waarvan suikers	31 g
Voedingsvezel	1.4 g
Eiwitten	8.9 g
Zout	0.18 g

Ketjap Manis



Ingrediënten

Ingrediënten: Suiker, sojasaus 26% (water, SOJABOON, zout, TARWE), water, melasse, gemodificeerd maïszetmeel, zout, gebrande suikerstroop, conserveermiddel E202, aroma.

Japanse Mix



Ingrediënten

Ingrediënten: 58% rijst, **tarwebloem**, 11% **pinda**, suiker, gemodificeerd zetmeel (maïs, tapioca), glucosestroop, 1,3% **sojaboon**, water, zout, maltodextrine, **tarwe**, 0,5% **sesamzaad**, tapiocazetmeel, kleurstof (karamel [E150a], paprika-extract [E160c]), rijsmiddel (ammoniumcarbonaat [E503]), 0,2% zeewier.

Waarvan toegevoegde suikers gemiddeld 7.5g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout gemiddeld 1.03g per 100 gram

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1690 kJ (400 kcal)
Vet	6.1 g
waarvan verzadigd	1.4 g
waarvan onverzadigd	4.6 g
Koolhydraten	77 g
waarvan suikers	7.6 g
Voedingsvezel	2.8 g
Eiwitten	7.8 g
Zout	1.33 g

Vitamine water



Ingrediënten

Ingrediënten: water, appelsap uit concentraat, voedingszuur (citroenzuur [E330], appelzuur [E296]), natuurlijk aroma, stabilisator (arabische gom [E414]), zoetstof (acesulfaam-k [E950], sucralose [E955]), plantaardige olie (kokos, koolzaad), vitaminen [B5, B6, B8, B12].

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 milliliter en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 milliliter

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter	RI*
Energie	9 kJ (2 kcal)	
Vet	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
waarvan onverzadigd	0 g	
Koolhydraten	0.5 g	
waarvan suikers	0.5 g	
Voedingsvezel	0 g	
Eiwitten	0 g	
Zout	0 g	
Vitamine H / Biotine	7.5 µg	15%
Vitamine B5 / Pantotheenzuur	0.9 mg	15%
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.38 µg	15.2%
Vitamine B6 / Pyridoxine	0.21 mg	15%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal

Oplosthoe



Ingrediënten

Ingrediënten: Dextrose, rietsuiker, karamel, kruidenextract 1,5% (zoethoutwortel, weegbreeblad, braamblad, muntblad, kamillebloesem, heemst, eucalyptusblad, vlierbloesem, IJslands mos, klaproos, zwarte toortsbloesem, korenbloembloesem, lindebloesem, kaasjeskruidbloesem, goudsbloembloesem, salieblad, duizenbladbloesem, sleutelbloembloesem, steranijs, tijm), natuurlijk aroma (munt, eucalyptus, menthol), natuurlijk anijsaroma met andere natuurlijke aroma's

Kan sporen bevatten van gluten.

Allergie-informatie

Kan bevatten: Glutenbevattende Granen

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1576 kJ (371 kcal)
Vet	< 0.1 g
waarvan verzadigd	< 0.1 g
Koolhydraten	93 g
waarvan suikers	92 g
Voedingsvezel	0.1 g
Eiwitten	< 0.1 g
Zout	0.01 g



Ingrediënten

Ingrediënten: volkoren **HAVERMOUT** (37%), pure chocolade $\diamond$ $\diamond$ (12%) [cacaomassa $\diamond$ $\diamond$, suiker, natuurlijk vanille aroma, emulgatoren (**SOJALECITHINE**, polyglycerol polyricinoleaat)], zonnebloemolie, suiker, volkoren **TARWE** (9,6%), glucosestroop, oligofructose (chicoreiwortel-extract), rijstbloem (2,1%), **TARWEBLOEM** (1,9%), gedroogde kokosnoot, melasse, zout, kaneel, natuurlijk appel toffee aroma en andere natuurlijke aroma's, antioxidant (tocopherol). $\diamond$ $\diamond$ Rainforest Alliance gecertificeerd, ra.org. Kan melk, amandel-, pecannoot-, paranoot- en hazelnoot stukjes bevatten.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	1906 kJ (455 kcal)	
Vet	19 g	
waarvan verzadigd	4.9 g	
Koolhydraten	57 g	
waarvan suikers	16 g	
Voedingsvezel	10 g	
Eiwitten	8.1 g	
Zout	0.48 g	
Vitamine B1 / Thiamine	0.18 mg	16%
Fosfor	194 mg	28%
Magnesium	61 mg	16%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ / 2000kcal)

Babykoekjes



Ingrediënten

Ingrediënten: Volkoren TARWEmeel* 41%, geconcentreerd appelsap* 31%, rijstmeel*, zonnebloemolie*, inuline*, mager MELKpoeder*, cacaoboter*, rijsmiddel (natriumbicarbonaat), calciumcarbonaat, vitamine B1, *van biologische oorsprong

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	1521 kJ (362 kcal)	
Vet	11 g	
waarvan verzadigd	2.2 g	
Koolhydraten	56 g	
waarvan suikers	20 g	
Voedingsvezel	5.4 g	
Eiwitten	7 g	
Zout	0.72 g	
Vitamine B1 / Thiamine	0.86 mg	172%
Calcium	269 mg	67%
Koper	0.2 mg	41%
Ijzer	1.9 mg	32%
Zink	0.9 mg	22%

* Dagelijkse referentie-inname voor zuigelingen en peuters

Meel versus bloem

Per snee:
2,5 gram



7,6 gram
vezels per
100 gram



6,9 gram
vezels per
100 gram



6 gram
vezels per
100 gram



4,1 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
1 gram



3,7 gram
vezels per
100 gram

✓ Advies: 30-40 gram vezels per dag

Vezels

Per snee:
4,7 gram



14 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
4 gram



15 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
2,9 gram



26 gram
vezels per
100 gram

Wat hebben we besproken

- De ingrediëntenlijst lezen
- De voedingswaarden begrijpen
- Pas op met claims
- Doe geen boodschappen zonder lijstje
- Altijd met een gevulde maag op stap