



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 diacetylwynsteen zuur [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	1150 kJ (275 kcal)
Vet	4.5 g
Waarvan verzadigd	1 g
Totaal onverzadigde vetzuren	3.5 g
Koolhydraten	43 g
Waarvan suikers	1.5 g
Voedingsvezel	4 g
Eiwitten	13 g
Zout	1.08 g



AH Les Pains de Boulogne
meergranen volkoren

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1040 kJ (245 kcal)
Vet	4.5 g
Waarvan verzadigd	0.8 g
Totaal onverzadigde vetzuren	3 g
Koolhydraten	34 g
Waarvan suikers	2.5 g
Voedingsvezel	7 g
Eiwitten	14 g
Zout	0.93 g

Ham



Ingrediënten

Ingrediënten: 78% varkensvlees, water, zout, aardappelzetmeel, glucosestroop, zuurteregelaar (E326), aroma, dextrose, stabilisator (E407, E450, E451, E452), gistextract, antioxidant (E301), conserveermiddel (E250), rook.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	405 kJ (96 kcal)
Vet	2 g
Waarvan verzadigd	0.8 g
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	1 g
Waarvan meervoudig onverzadigd	0.3 g
Koolhydraten	3.5 g
Waarvan suikers	0.5 g
Voedingsvezel	0.1 g
Eiwitten	16 g
Zout	<u>2.21 g</u>

Salami



Ingrediënten

Ingrediënten: varkensvlees, zout, specerijen, glucosestroop, rodebietensapconcentraat, dextrose, antioxidant (natriumascorbaat [E301]), conserveermiddel (natriumnitriet [E250]), rook. Voor 100 g goudsalami is 108 g varkensvlees gebruikt.

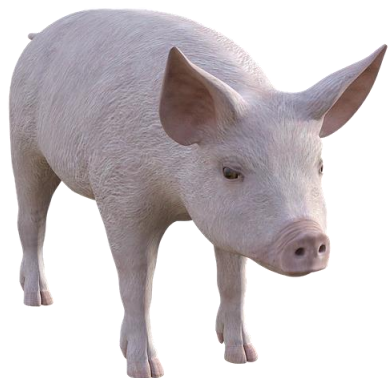
Waarvan toegevoegde suikers 0g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 3g per 100 gram

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1475 kJ (355 kcal)
Vet	32 g
Waarvan verzadigd	13 g
Totaal onverzadigde vetzuren	19 g
Koolhydraten	0.2 g
Waarvan suikers	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	17 g
Zout	<u>3 g</u>

Welke keuze vleeswaren?



Vleesvervangers



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	647 kJ (154 kcal)
Vet	4.4 g
waarvan verzadigd	0.5 g
Koolhydraten	5 g
waarvan suikers	0.5 g
Voedingsvezel	7.6 g
Eiwitten	20 g
Zout	1.9 g

Vleesvervangers



Ingrediënten

Ingrediënten: gerehydrateerde SOJA-eiwitten 29,0% (water, SOJA-eiwitten 7,3%), paneermeel (TARWEBloem, TARWEzetmeel, water, gist, zout, koolzaadolie, TARWE-eiwitten, paprika, kurkuma, suiker, paprika-extract), Gouda KAAS 14%, water, gerehydrateerde TARWE-eiwitten 9,8% (water, TARWE-eiwitten 3,5%), TARWEmeel, plantaardige oliën (koolzaad, zonnebloem), KIPPENEI-eiwitpoeder, alcoholazijn, zout, uienpoeder, gistextract, citroenvezel. Bevat mogelijk: SESAM, MOSTERD, SELDERIJ.

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, rijsmiddel en (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, water, 11% vrije-uitopei, mageremelkpoeder, sojabloem, rijsmiddel (ammoniumcarbonaat [E503]), melkeiwit, citroensapconcentraat, citroenschil, tarwemoutmeel, lactose, gemodificeerd aardappelzetmeel.

Waarvan toegevoegde suikers 35g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0g per 100 gram

Allergie-informatie

Bevat: eieren, melk, lactose, soja, tarwe, glutenbevattende granen.

Kan bevatten: sesamzaad.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1255 kJ (295 kcal)
Vet	2 g
Waarvan verzadigd	0.4 g
Totaal onverzadigde vetzuren	1 g
Koolhydraten	62 g
Waarvan suikers	<u>37 g</u>
Voedingsvezel	0.9 g
Eiwitten	7 g
Zout	0.1 g

Ketjap Manis



Ingrediënten

Ingrediënten: Suiker, sojasaus 26,5% (water, SOJABOON, zout, TARWE, conserveermiddel E202), water, melasse, gemodificeerd maïszetmeel, zout, gebrande suikerstroop, conserveermiddel E202, aroma

Allergie-informatie

Bevat: soja, tarwe.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter.
Energie	963 kJ (227 kcal)
Vet	< 0.1 g
Waarvan verzadigd	< 0.1 g
Koolhydraten	<u>53 g</u>
Waarvan suikers	48 g
Voedingsvezel	< 0.1 g
Eiwitten	3.5 g
Zout	8.2 g

Japanse Mix



Ingrediënten

Ingrediënten: 54% rijst, zetmeel (maïs, tapioca), 12% **pinda**, **tarwebloem**, suiker, water, 1% **sojaboon**, **tarwe**, zout, maltodextrine, 0,1% **sesamzaad**, 0,1% zeewier, kleurstof (karamel [E150a], paprika-extract [E160c]), gemodificeerd tapiocazetmeel.

Waarvan toegevoegde suikers 6g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.8g per 100 gram

Allergie-Informatie

Bevat: pinda's (aardnoten), sesamzaad, glutenbevattende granen, soja, tarwe.

Kan bevatten: noten, amandel, cashewnoot, hazelnoot, macadamianoot, pecannoot, paranoot, pistache-noot, walnoot.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1715 kJ (405 kcal)
Vet	6 g
Waarvan verzadigd	1 g
Totaal onverzadigde vetzuren	4.5 g
Koolhydraten	<u>78 g</u>
Waarvan suikers	6 g
Voedingsvezel	2.5 g
Eiwitten	8.5 g
Zout	0.93 g

Vitamine water



Ingrediënten

Ingrediënten: water, suiker, fructosestroop, natuurlijk aroma, voedingszuur (citroenzuur [E330]), stabilisator (arabische gom [E414]), zuurteregelaar (calciumlactaat [E327]), vitamines (B5, B6, B8, B12).

Waarvan toegevoegde suikers 4g per 100 milliliter en waarvan toegevoegd zout 0g per 100 milliliter

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter	RI*
Energie	68 kJ (16 kcal)	
Vet	0 g	
Waarvan verzadigd	0 g	
Totaal onverzadigde vetzuren	0 g	
Koolhydraten	4 g	
Waarvan suikers	4 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, duizendbladbloesem, 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 bereide 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

Cruesli



Ingrediënten

Ingrediënten: Volkoren **HAVERMOUT** (39%), volkoren **TARWE**, maïsmeel, glucosesiroop, suiker, zonnebloemolie, oligofructose, rijstebloem, TARWEBLOEM, maïsglucose, wortelpoeder, cacao-poeder (0,4%), honing, rijsmiddel (kaliumbicarbonaat), antioxidant (tocopherol), zout, natuurlijk aroma, kleurstof (karamel). Dit product is geproduceerd op een productielijn waarop verschillende soorten noten worden verwerkt.

Allergie-Informatie

Bevat: tarwe, glutenbevattende granen, haver.

Kan bevatten: noten.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1790 kJ (426 kcal)
Vet	12 g
Waarvan verzadigd	1.4 g
Koolhydraten	66 g
Waarvan suikers	12 g
Voedingsvezel	8.8 g
Eiwitten	8.2 g
Zout	0.3 g

Babykoekjes



Ingrediënten

Ingrediënten: TARWEBLOEM*, suiker*, TARWEZETMEEL*, plantaardige oliën* (palmolie*, zonnebloemolie*), MAGERE MELKPOEDER*, rijsmiddelen kaliumwaterstofcarbonaat), bourbon vanille-extract, vitamine B1. *Producten afkomstig van biologische landbouw. Kan sporen van eieren, sesam en schaalvruchten bevatten

Allergie-Informatie

Bevat: tarwe, glutenbevattende granen, melk.

Kan bevatten: eieren, noten, sesamzaad.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram.
Energie	1880 kJ (446 kcal)
Natrium	< 0.02 g
Vet	12.7 g
Waarvan verzadigd	5.3 g
Koolhydraten	74.7 g
Waarvan suikers	22.6 g
Voedingsvezel	2.2 g
Eiwitten	7.2 g
Zout	< 0.05 g
Vitamine B1 / Thiamine	0.8 mg

Meel versus bloem

Per snee:
2,5 gram



7,0 gram
vezels per
100 gram



6,5 gram
vezels per
100 gram



4,5 gram
vezels per
100 gram



4,2 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
1 gram



2,9 gram
vezels per
100 gram

✓ Advies: 30-40 gram vezels per
dag

Vezels

Per snee:
4,7 gram



14,2 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
4 gram



14,7 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
2,9 gram



29 gram
vezels per
100 gram

Per snee:
1,8 gram



18,1 gram
vezels per
100 gram