

Verpakkingen lezen

Inhoud

Dranken

Graanproducten & ontbijtgranen

Kaas, melk, yoghurt en alternatieven

Vlees, vis, ei, vervangproducten

Soepen, sauzen, broodbeleg

Noten, zaden, pitten

Kant- en klare maaltijden

Groenten en fruit

Kaas, melk, yoghurt en alternatieven

Kies

- Kaas met minder dan 20 g vetten/100 g (30+ kazen)
- Melkdrinks zonder toegevoegd suiker
- Yoghurt met minder dan 6 g suiker/100 g
- Pudding zonder toegevoegd suiker
- Plantaardige drinks/producten zonder toegevoegd suiker én met toevoeging van Ca, Vit B2 en vit B12 (en vit D)

Ingrediënten

Ingrediënten: melk*, zout, zuursel, vegetarisch stremsel.

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 1.80g per 100 gram

*Van weidemelk.



Soort	Per 100 Gram
Energie	1500 kJ (360 kcal)
Vet	30 g
waarvan verzadigd	20 g
waarvan onverzadigd	8.9 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	23 g
Zout	1.8 g

> 20 g vetten/100 g

Ingrediënten

Ingrediënten: **melk***, zout, zuursel, stremsel.

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 1.90g per 100 gram

*Van weidemelk.



Soort	Per 100 Gram
Energie	1176 kJ (282 kcal)
Vet	18 g
waarvan verzadigd	13 g
waarvan onverzadigd	5.4 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	30 g
Zout	1.9 g

< 20 g vetten/100 g

Tip: light producten (kaas) bevatten vaak iets lichtblauws in hun verpakking

BONI SELECTION

Boni Selection GEITENKAAS 150 g

Geitenkaas

150 g

Ingrediënten

Gepasteuriseerde geitenmelk, gepasteuriseerde geitenroom, zout, melkzuurfermenten, dierlijk stremsel.



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers
682 kJ	164 kcal	12 g	9 g	3 g	3 g
Vezels	Eiwitten	Zout			
0 g	11 g	1.25 g			

< 20 g vetten/100 g

Ingrediënten

Gepasteuriseerde geitenMELK, zout, melkzuur- en schimmelfermenten, microbieel stremsel.



Net iets meer dan 20 g vetten/100 g

Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers
1225 kJ	295 kcal	23 g	16.3 g	1 g	1 g
Vezels	Eiwitten	Zout			
0 g	21 g	1.5 g			

Ingrediënten

Gepasteuriseerde geitenMELK, zout, melkzuurfermenten, microbieelstremsel.



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ	Energie kcal	Totaal vetten	Verzadigde vetten	Totaal koolhydraten	Suikers
1622 kJ	392 kcal	34 g	23 g	0 g	0 g
Vezels	Eiwitten	Zout			
0 g	21 g	1.6 g			

> 20 g vetten/100 g



12 g vetten/100 g



23 g vetten/100 g



34 g vetten/100 g

Zoals je kan zien is er nog een groot verschil tussen de verschillende vormen van nu bijvoorbeeld geitenkaas. Doordat de smeerbare geitenkaas meer water bevat en dus minder droge stof, bevat deze minder vetten dan de sneetjes geitenkaas (vastere variant van kaas).

Ingrediënten

Ingrediënten: Water, kokosolie (23%), gemodificeerd zetmeel*, zetmeel, zeezout, aroma's, olijfextract, kleurstof: beta-caroteen, vitamine B12, *Niet te verwarren met GGO (genetisch gemodificeerde) ingrediënten.



- 2de ingrediënt is kokosolie = verzadigde vetten
- gemodificeerd zetmeel, zetmeel = vulsel en brengen koolhydraten aan
- Ter vervanging van een kaas bevat dit geen eiwitten, wat bij gewone kaas wel het geval is.
- Geen toevoeging van vit B2, D en Calcium, wel toevoeging van vit B12

Ingrediënten

Ingrediënten: Water, kokosolie (23%), gemodificeerd zetmeel*, zetmeel, zeezout, aroma's, olijfextract, kleurstof: beta-caroteen, vitamine B12, *Niet te verwarren met GGO (genetisch gemodificeerde) ingrediënten.



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	1190 kJ (285 kcal)	
Vet	23 g	
waarvan verzadigd	21 g	
Koolhydraten	20 g	
waarvan suikers	0 g	
Eiwitten	0 g	
Zout	2.3 g	
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	2.5 µg	100%

* RI : Referentie-inname (8400kJ / 2000kcal).

Ingrediënten

Ingrediënten: Magere gefermenteerde MELK, vloeibare MELKbestanddelen (weipermeaat), water, vruchtensap uit geconcentreerd sap 3% (1% aardbei, 1% framboos, 1% kers), suiker, fructosestroop, stabilisatoren: pectine, guargom, dikaliumfosfaat en trinatriumcitraat, voedingszuur: melkzuur, aroma, kleurstof: karmijn



- 4 de ingrediënt is vruchtensap uit concentraat. Concentraat wil zeggen dat het water eruit is gehaald.
- 5 de ingrediënt is suiker
- 6 de ingrediënt is ook suiker
- Per glas van 250 ml = 20 g suiker

Ingrediënten

Ingrediënten: Magere gefermenteerde MELK, vloeibare MELKbestanddelen (weipermeaat), water, vruchtensap uit geconcentreerd sap 3% (1% aardbei,1% framboos,1% kers) , suiker, fructosestroop, stabilisatoren: pectine, guargom, dikaliumfosfaat en trinatriumcitraat, voedingszuur: melkzuur, aroma, kleurstof: karmijn



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter
Energie	184 kJ (43 kcal)
Vet	0 g
waarvan verzadigd	0 g
Koolhydraten	8 g
waarvan suikers	7.9 g
Eiwitten	1.8 g
Zout	0.12 g
Calcium	70 mg

Ingrediënten

Ingrediënten: Gedeeltelijk afgeroomde MELK , suiker, cacao (1,7%), stabilisator: carrageen



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter
Energie	364 kJ (87 kcal)
Vet	2.7 g
waarvan verzadigd	1.9 g
Koolhydraten	12 g
waarvan suikers	11.8 g
Eiwitten	3.2 g
Zout	0.13 g
Calcium	100 mg

- 2 de ingrediënt is suiker
- Per glas van 250 ml = 30 g suiker

Ingrediënten

Ingrediënten: MELK (1,3% vet), cacao (1,6%), stabilisatoren (cellulose, cellulosegom en carrageen), aroma, zoetstoffen (acesulfaam-K en sucralose)



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter
Energie	203 kJ (48 kcal)
Vet	1.6 g
waarvan verzadigd	1.1 g
Koolhydraten	4.8 g
waarvan suikers	4.6 g
Eiwitten	3.3 g
Zout	0.13 g
Calcium	120 mg

- Geen toevoeging van suiker
- Zoetstoffen; acesulfaam-K en sucralose

Ingrediënten

Alpro Chocolate Smaak 100 Calories per Pack 3 x 250 ml

Sojabasis (water, gepelde **sojabonen** (5.2%))

suiker

magere cacao (1.3%)

zeezout

calciumcarbonaat

zuurteregelaar (kaliumfosfaten)

stabilisatoren (johannesbroodpitmeel, gellangom)

aroma's

zoetstof (steviolglycosiden)

vitaminen (B2, D2)



- Wel toevoeging van suiker. Suiker staat op de 2de plaats in de ingrediëntenlijst, maar toch weinig aanwezig
- Zoetstof: Stevia
- Toevoeging van Vit B2 en D, geen toevoeging van vit B12

energie	166 kJ / 40 kcal
vetten	1,2 g
verzadigde	0,2g
mono-onverzadigde	0,3g
poly-onverzadigde	0,7g
koolhydraten	4,6 g
suikers	4,4 g
vezels	0,8 g
eiwitten	2,3g
zout	0,14g
vitamines	
vitamine D	0,75 µg 15%*
vitamine B2	0,21 mg 15%*
vitamine B12	0,38 µg 15%*

mineralen

calcium	120mg 15%*
magnesium	17mg
ijzer	0.7mg
fosfor	59mg
kalium	167mg
zink	0,2mg



Ingrediënten

Ingrediënten: Kwark (MELK), fruit (5,6%) (aardbei, abrikoos, banaan), suiker (5,3), verdikkingsmiddelen (gemodificeerd maïszetmeel, guargom), geconcentreerd citroensap, mineraal (calciumcitraat), natuurlijke aroma's, zwarte wortelconcentraat, vitamine D.



Soort	Per 100 Gram
Energie	372 kJ (88 kcal)
Vet	2.5 g
waarvan verzadigd	1.7 g
Koolhydraten	10 g
waarvan suikers	9.2 g
Eiwitten	6.3 g
Zout	0.08 g
Calcium	142 mg
Vitamine D	1.25 µg

Ingrediënten

Ingrediënten: Kwark (MELK), fruit (5,6%) (aardbei, abrikoos, banaan), suiker (5,3), verdikkingsmiddelen (gemodificeerd maïszetmeel, guar gom), geconcentreerd citroensap, mineraal (calciumcitraat), natuurlijke aroma's, zwarte wortelconcentraat, vitamine D.



- Wel toevoeging van suiker. Suiker staat op de 3de plaats in de ingrediëntenlijst
- Fruit op 2de plaats, dus in verhouding meer aanwezig dan het suiker. Echter 5,6% is zeer weinig
- Ca en Vit D aanwezig
- Product bevat meer dan 6 g suiker/ 100 g

Ingrediënten

Ingrediënten: Magere YOGHURT, gemodificeerd maïszetmeel, natuurlijk vanille aroma, natuurlijk aroma, water, vanillemerg, citroensap, zoetstof: sucralose



- Geen toevoeging van suiker
- Met zoetstof
- Product bevat minder dan 6 g suiker/ 100 g
- Bevat 8,3 g eiwitten/ 100 g. Dit is iets hoger dan standaard yoghurt en zal dus een lang verzadigd gevoel geven.

Ingrediënten

Ingrediënten: Magere YOGHURT, gemodificeerd maïszetmeel, natuurlijk vanille aroma, natuurlijk aroma, water, vanillemerg, citroensap, zoetstof: sucralose



Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	231 kJ (54 kcal)	
Vet	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Koolhydraten	3.9 g	
waarvan suikers ¹	3.6 g	
Eiwitten	8.3 g	
Zout	0.09 g	
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.38 µg	15%
Vitamine B2 / Riboflavine	0.21 mg	15%
Calcium	150 mg	19%

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

Ingrediënten

Ingrediënten: Lactosevrije* magere KWARK, geconcentreerd druivensap, 4,5% bosbes, maïszetmeel, natuurlijk aroma, geleermiddel: pectine, zoetstof: steviolglycosiden, * Lactosegehalte <0.01 g / 100 g



- Geen toevoeging van suiker
- Met zoetstof
- Product bevat minder dan 6 g suiker/ 100 g
- Bevat 10 g eiwitten/ 100 g. Dit is iets hoger dan standaard yoghurt en zal dus een lang verzadigd gevoel geven.

Ingrediënten

Ingrediënten: Lactosevrije* magere KWARK, geconcentreerd druivensap, 4,5% bosbes, maïszetmeel, natuurlijk aroma, geleermiddel: pectine, zoetstof: steviolglycosiden, * Lactosegehalte <0.01 g / 100 g



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	269 kJ (62 kcal)
Vet	0.2 g
waarvan verzadigd	0.1 g
Koolhydraten	5.3 g
waarvan suikers	5 g
Eiwitten	10 g
Zout	0.1 g

Ingrediënten

Volle MELK (67,8%),glucosestroop, rijst (10,0%), water, suiker, zout, vanillearoma, kleurstof (annato).
[Mogelijke sporen van GLUTEN].



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	604 kJ (143 kcal)
Vet	3.4 g
waarvan verzadigd	2.3 g
Koolhydraten	25.2 g
waarvan suikers	15.4 g
Eiwitten	2.8 g
Zout	0.18 g

- Wel toevoeging van suiker. Suiker staat op de 2 de & 5 de plaats in de ingrediëntenlijst
- > 6 g suiker/ 100 g

Ingrediënten

MELK (0,5% v.g.); rijst (9,5%); gemodificeerd zetmeel; rundergelatine; stabilisator carrageen; vanille aroma; zoetstoffen acesulfaam-K, sucralose; kleurstof annatto.



- Geen toevoeging van suiker
- Met zoetstof; acesulfaam-K en sucralose
- Product bevat minder dan 6 g suiker/ 100 g
- Laag in vetten door magere melk

Per	Niet Bereid 100 g
Energie	297KJ
Kilocalorieën	69KCAL
Vetten waarvan	0.5 g
Verzadigde vetten	0.3 g
Koolhydraten waarvan	12.5 g
Suikers	4.2 g
Eiwitten	3.7 g
Zout	0.12 g

Ingrediënten

Ingrediënten: MELK, MELKeiwit, zoetstoffen: erytritol en steviolglycosiden, 1,8% magere cacaopoeder, stabilisatoren: carrageen en guar gom, BCAA: leucine, isoleucine en valine, natuurlijk aroma , magnesiumcarbonaat, zinksulfaat, vitamine D3



- Geen toevoeging van suiker
- Met zoetstof
- Product bevat minder dan 6 g suiker/ 100 g
- Bevat 10 g eiwitten/ 100 g. Dit is iets hoger dan standaard pudding en zal dus een lang verzadigd gevoel geven.

Ingrediënten

Ingrediënten: MELK, MELKeiwit, zoetstoffen: erytritol en steviolglycosiden, 1,8% magere cacaopoeder, stabilisatoren: carrageen en guar gom, BCAA: leucine, isoleucine en valine, natuurlijk aroma , magnesiumcarbonaat, zinksulfaat, vitamine D3



Soort	Per 100 Gram
Energie	311 kJ (74 kcal)
Vet	1.5 g
waarvan verzadigd	0.9 g
Koolhydraten	6.6 g
waarvan suikers	4.4 g
Eiwitten	10 g
Zout	0.2 g
Vitamine D3	1.05 µg
Calcium	220 mg
Magnesium	28.1 mg
Zink	0.75 mg

Ingrediënten

Ingrediënten: Water, suiker, gepelde SOJABONEN (6,4%), verdikkingsmiddelen (gemodificeerd tapiocazetmeel, pectine, carrageen), tricalciumfosfaat, maltodextrine, aroma, zeezout, vitaminen (riboflavine (B2), B12, D2), natuurlijke kleurstoffen (curcumine, annatto)



- Wel toevoeging van suiker. Suiker staat op de 2 de plaats in de ingrediëntenlijst en 5 de plaats (maltodextrine)
- Product bevat meer dan 6 g suiker/ 100 g
- Toevoeging van vit B2, B12, D en Calcium

Ingrediënten

Ingrediënten: Water, suiker, gepelde SOJABONEN (6,4%), verdikkingsmiddelen (gemodificeerd tapiocazetmeel, pectine, carrageen), tricalciumfosfaat, maltodextrine, aroma, zeezout, vitaminen (riboflavine (B2), B12, D2), natuurlijke kleurstoffen (curcumine, annatto)



Soort	Per 100 Gram
Energie	360 kJ [85 kcal]
Vet	1.9 g
waarvan verzadigd	0.4 g
Koolhydraten	13.6 g
waarvan suikers	10.7 g
Voedingsvezel	0.5 g
Eiwitten	3.2 g
Zout	0.14 g
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.38 µg
Vitamine D	0.75 µg
Vitamine B2 / Riboflavine	0.21 mg
Calcium	120 mg