

Keuzestress - Slimme switches naar een gezonder alternatief

Keuzestress	1
1. Spek vs bacon	2
2. Salami vs kippewit	2
3. Danio vanillekwark vs Lindahl's vanillekwark	2
4. Mayonaise vs light mayonaise	2
5. Frisdrank vs water smaakje	2
6. Brie kaas vs Président Brie -42%	3
7. Hummus naturel vs klassieke hummus (AH)	3
8. Sneetjes geitekaas vs smeerbare geitekaas	3
9. Rozijnen vs druiven	3
10. Rijstpap vs Olympia rijstpap	4
11. Roomijs vs Oppo ijs	4
12. Oats express Multifruit (Quaker) vs havermout met vers fruit	4
13. Gehakt vs american natuur	4
14. Cruesli vs muesli	4
19. Lamskotelet vs varkenshaasje	6
20. Vaste roomboter vs vloeibare margarine	7



1. Spek vs bacon

Spek is een vette vleessoort en bevat zo'n 28 g vet/100g.

Kies als alternatief: bacon is een magere eiwitbron en dus een gezondere keuze. Bacon bevat slechts 2,3 g vet/100 g en is hoger in eiwitten. Het vet in vlees is voornamelijk VERzadigd vet en is dus zoveel mogelijk te VERmijden.

2. Salami vs kippewit

Salami is een vette vleessoort en bevat gemiddeld 25 g vet/100g.

Kies als alternatief: kippewit is een magere eiwitbron en dus een gezondere keuze. Het vet in vlees is voornamelijk VERzadigd vet en is dus zoveel mogelijk te VERmijden.

3. Danio vanillekwark vs Lindahl's vanillekwark

De vanillekwark van Danio bevat 14,3 g en dus meer dan 6 g/ 100 g. Ook het gehalte aan eiwitten is lager, wat voor een minder lange verzadiging zal zorgen. De vetten zijn relatief laag, maar vooral verzadigde vetten doordat deze van dierlijke oorsprong zijn. De verzadigde vetten zijn deze die we best VERmijden.

Kies als alternatief: de vanillekwark van Lindahl's. Deze bevat minder dan 6 g suiker/100 g. Ook het gehalte aan eiwitten is hoog, wat voor een goede verzadiging, maar ook na het sporten voor spierherstel zal zorgen. Deze is ook laag in vetten. Dat is mooi meegenomen, maar niet persé een noodzaak.

4. Mayonaise vs light mayonaise

Standaard mayonaise bevat zo'n 81 g vetten/100 g.

Kies als alternatief: light mayonnaise, zoals de mayonaise met paarse dop van D&L. Deze bevat slechts 9,9 g vetten/100 g én er is geen hoop suikers aan toegevoegd. Je kan ook steeds standaard mayonaise aanlengen met bijvoorbeeld wat natuuryoghurt!

5. Frisdrank vs water smaakje

Een typisch aperitiefdrankje met alcohol of frisdrank? Het suikergehalte en de calorieën krijg je er helaas ook steeds bij. Kies als alternatief voor water met een smaakje (recept?), een mocktail (zie recept), light frisdrank of water.



Kies als alternatief: water met een smaakje (zie recept), een mocktail (zie recept), light frisdrank of water.

6. Brie kaas vs Président Brie -42%

Brie bevat zo'n 28 g vet/100 g en is hierdoor een vette kaas.

Kies als alternatief: kazen met minder dan 20 g vetten/100 g. De Président Brie -42% bevat nog slechts 16 g vet/100g. Het aandeel vetten in kazen is grotendeels verzadigd vet. Dit omdat kaas een dierlijk product is. VERzadigde vetten zijn zo veel mogelijk te VERmijden. Hoe vaster de kaas, hoe minder water, dus hoe meer droge stof (én vetten).

7. Hummus naturel vs klassieke hummus (AH)

De naturel hummus bevat zo'n 18 g vetten/100g. Dit omdat er zonnebloemolie aan toegevoegd is en dit op de 2de plek staat in de ingrediëntenlijst.

Kies als alternatief: klassieke hummus (AH). Deze bevat slechts 7,5 g vet/100 g en heeft als 2de ingrediënt water.

8. Sneetjes geitekaas vs smeerbare geitekaas

Sneetjes geitekaas bevatten gemiddeld zo'n 34 g vet/100 g en valt hierdoor in de klasse van vette kazen.

Kies als alternatief: De smeerbare variant, type Chavroux. Deze bevat slechts 12 g vet/100 g. Hoe vaster de kaas, hoe minder water, dus hoe meer droge stof (én vetten).

9. Rozijnen vs druiven

Rozijnen zijn gedroogde druiven. 1 rozijn bevat dus nog steeds de vitaminen en mineralen die in 1 druif zaten. 50 rozijnen eten lukt snel want al het water is verdwenen, maar dat wil dus ook zeggen dat je de voedingswaarde, en dus de kcal en suikers, van 50 druiven eet.

Kies als alternatief: verse druiven. Niets mis met gedroogd fruit, maar wees je er bewust van dat dit veel energie en suikers kan aanbrengen voor een kleine hoeveelheid. Afhankelijk van wat je doel is (gewicht winnen of verliezen), eet je gerust wat meer of wat minder gedroogd fruit.



10. Rijstpap vs Olympia rijstpap

Gewone rijstpap bevat gemiddeld 15,4 g suiker/100 g en is gemaakt met volle melk (+ room).

Kies als alternatief: bijvoorbeeld eens voor de rijstpap van Olympia zonder toegevoegd suiker en op basis van halfvolle melk. De Olympia rijstpap bevat slechts 4,2 g suiker/100 g

11. Roomijs vs Oppo ijs

Roomijs bevat gemiddeld zo'n 11 g vet/100 g en 21 g suiker/100 g. Doordat dit gemaakt wordt met melk en room zijn de vetten vnl verzadigde vetten.

Kies als alternatief: Oppo ijs. Dit ijs is lager in vetten en suikers. Zo'n 4,2 g vet/100 g en 6,9 g suikers/100 g. De vetten zijn wel nog steeds verzadigde vetten.

12. Oats express Multifruit (Quaker) vs havermout met vers fruit

De voorgeportioneerde zakjes havermout met Multifruit smaak bevatten veel toegevoegde suikers. Zo kan je op de ingrediëntenlijst volgende zaken zien: volkoren HAVERMOUT (70%), suiker, sultanarozijnen (5,2%), rozijnen (3,2%), gedroogde cranberry (2,6%), gedroogde appel (1,3%), zout, natuurlijk aroma.

Kies als alternatief: grootverpakking havermout en voeg zelf wat vers fruit toe!

13. Gehakt vs american natuur

Rundsgehakt, varkensgehakt en gemengd gehakt zijn vette vleessoorten en bevatten tussen de 20-30 g vetten/100g. Net zoals kalfsgehakt is kippegehakt iets magerder, maar let op! Hier wordt vaak vet aan toegevoegd.

Kies als alternatief: american natuur. Dit bevat gemiddeld slechts 3 g vet/100 g.

14. Cruesli vs muesli

Cruesli is krokante muesli. Het wordt gemaakt door muesli met olie en suiker en/of honing te bakken. Zo ontstaan er krokante clusters.

Kies als alternatief: muesli zonder toegevoegd suiker. Of maak eens zelf granola? Bak wat havermout met noten, zaden, pitten, voeg wat (gedroogd) fruit toe, klaar!



15. Fristi vs aardbeidrink Bambix

Fristi bevat zo'n 7,9 g suikers/100 ml. Dit doordat er suiker en fructosestroop aan toegevoegd is.

Kies als alternatief: aardbeidrink van Bambix. Bevat slechts 3 g suiker/100 ml en is zonder toegevoegd suiker.



16. Smoothie vs vers fruit

Smoothies bevatten vaak veel suikers doordat hier vaak meerdere stukken fruit in zitten

Kies als alternatief: een los stuk fruit. Dit zal ook langzamer zijn suikers en dus zijn energie afgeven. Maak je smoothie bijvoorbeeld eens door 1 à 2 stuks fruit te gebruiken en aan te vullen met een portie yoghurt, kwark of andere eiwitbron. Zo zal je langer verzadigd zijn en zul je minder suikers van het fruit binnen krijgen.

17. Pastasaus vs passata

Bereide pastasauzen bevatten vaak toegevoegd suiker en/of olie. Voorbeeld pastasaus;
Ingrediënten: tomaten* (77%), tomatenpuree* (13%), ui* (4.7%), rietsuiker*, zonnebloemolie*, zeezout, geconcentreerd sap van citroen*, basilicum*, peterselie*, knoflook*, oregano*, zwarte peper*, tijm*, cayenne peper*

Kies als alternatief: passata en voeg zelf nog wat ui, paprika en/of andere smaakmakers toe. ZO krijg je geen onnodige suikers en/of olie binnen.

18. Soep uit brik vs verse soep

Tomatensoep uit brik bevat vaak toegevoegd suiker/en of olie en bevat wel eens veel zout.
Ingrediënten: Tomaat¹ 81% (tomaat, tomatenpuree), TARWEBLOEM, **raapzaadolie**, water, magere MELKPOEDER, **suiker, zout**, uienpoeder, gistextract, smaakversterker E621, aroma, laurierblad, piment.

Kies als alternatief: verse soep. Deze kruid je met verse kruiden en klaar! Ook altijd handig om verse soep in je diepvries te hebben. Soep zal je een goed verzadigd gevoel geven door de aanwezigheid van de vele vezels die de groenten aanbrengen.

19. Lamskotelet vs varkenshaasje

Lamskotelet bevat zo'n 24 g vet/100 g en is hierdoor dus een vette vleessoort.

Kies als alternatief: varkenshaasje. Dit bevat slechts 2,3 g vet



20. Vaste roomboter vs vloeibare margarine

(Vaste) roomboter bevat zo'n 82 g vet/100g. Doordat dit een dierlijk product is, bevat dit vnl verzadigde vetten. Dit zijn de vetten die we liefst zoveel mogelijk VERmijden.

Kies als alternatief: vloeibare margarine. Margarine is een plantaardig product. De aanwezige vetten zullen dus vnl onverzadigd zijn. Een vloeibare vetstof bevat vnl onverzadigde vetten.

