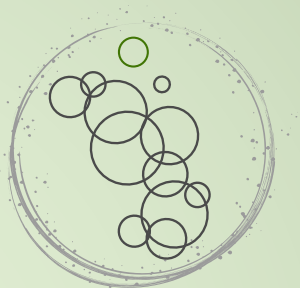


ONTCIJFER VOEDINGS- ETIKETTEN ALS EEN PRO

Leer de geheimtaal van
de voedselindustrie



DE LEEFSTIJLCOACHPRAKTIJK

Fit en bruisend leven!

GEFELICITEERD!

Dit e-book is jouw gids naar een bewustere en gezondere levensstijl. Tijdens mijn opleiding tot Leefstijlcoach heb ik mij enorm verbaasd over de relatief eenvoudige kennis die ik aangereikt kreeg. Kennis waar ik, samen met veel van mijn studiegenoten, helemaal geen weet van had!

Tijdens één van deze lessen werd bij mij het zaadje geplant om deze kennis verder te willen verspreiden. In mijn ideale wereld zou deze kennis ook via school aangeboden moeten worden! Omdat het nog niet zo'n feest is, deel ik in dit e-book 10 belangrijke feiten over het lezen van etiketten.

WORD EEN PRO

Het lezen van voedingsetiketten is een krachtige vaardigheid die je helpt om te begrijpen wat er werkelijk in je voeding zit. Het is de sleutel tot het nemen van bewuste beslissingen over wat je eet en drinkt!

Ik laat je aan de hand van een aantal feiten weten hoe je een pro wordt in het ontcijferen van voedingsetiketten. In het begin kost het even wat moeite, maar als je eenmaal weet waar je op kan letten, ben jij in no-time de baas over wat je kiest te kopen in de supermarkt. Want dat de voedingsindustrie haar uiterste best doet om jou met allerlei termen in de war te brengen of zaken gunstiger voor te stellen dan ze in werkelijkheid zijn, is een feit.

Let's go!

DE REGELS VAN HET VOEDINGSETIKET

Het voedingsetiket moet voldoen aan een aantal duidelijke regels. Zo vind je de naam van het product, de naam en het adres van de producent, maar ook de ingrediënten, een voedingswaardetabel, de houdbaarheidsdatum en of een product E-nummers bevat, maar ook een productie- of partijcode en allerlei gezondheidsclaims.

Ik neem je mee in de wereld van de etiketten, zodat jij hier ook wegwijs uit wordt. Want moeilijk is het niet, maar je moet het wel even weten 😊!

DE OPBOUW VAN EEN VOEDINGSETIKET

De meeste informatie uit een voedingsetiket haal je uit:

De **VOEDINGSWAARDE**TABEL geeft aan hoeveel energie (kcal), vet (en verzadigd vet), koolhydraten, suikers, eiwit en zout er in het product zit. Dit staat altijd per 100 gram of 100 ml vermeld.

Gekleurde hagel met fruitsmaak

400 g e / 20 porties (20 g)

Ingrediënten: suiker, maïszetmeel, dextrose, natuurlijk aroma, voedingszuur: citroenzuur, kleurstof: E100/E120/E160a.

Dit product kan sporen van tarwe en melk bevatten.

Voedingswaarde per	100 g	portie (20 g)	*
Energie	1681 kJ	337 kJ	
	395 kcal	79 kcal	4%
Vetten	0,0 g	0,0 g	0%
waarvan verzadigde			
vetzuren	0,0 g	0,0 g	0%
Koolhydraten	99,0 g	19,8 g	
waarvan suikers	93,0 g	18,6 g	21%
Vezels	0,0 g	0,0 g	
Eiwitten	0,0 g	0,0 g	
Zout	0,00 g	0,00 g	0%

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

Bewaaraadvies: koel, droog en donker bewaren.

Ten minste houdbaar tot einde:
Zie bovenzijde verpakking.

Kwaliteitsgarantie
Gegarandeerd de Beste kwaliteit! Ben je niet tevreden neem het artikel en de kassabon mee naar de winkel en je krijgt het aankoopbedrag terug.

Detailresult Groep N.V.
Antwoordnummer 309
1940 VB Beverwijk
klantenservice@detailresult.nl

040811180

VERPAKKING
BETTER PAPER

DE OPBOUW VAN EEN VOEDINGSETIKET

De meeste informatie uit een voedingsetiket haal je uit:

De **INGREDIËNTENLIJST** laat zien uit welke specifieke ingrediënten het product bestaat. Hieronder staan ook de allergenen beschreven. Belangrijke (en verplichte) informatie bij voedselallergieën!



Soms laat de verpakking in een tabel of een icoon ook zien hoeveel de voedingswaarde per portie is. Goed om daar op te letten omdat je van sommige producten juist veel meer of veel minder dan die 100 gram of ml neemt.

WAT ZIT ER IN HET PRODUCT?

Kijk onder 'Ingrediënten'. De ingrediëntenlijst laat zien uit welke specifieke voedingsstoffen het product is opgebouwd.

Een product bestaat het meest uit het ingrediënt dat als eerste wordt genoemd en het minste van wat als laatste wordt genoemd in de opsomming.

Bijvoorbeeld de vegan filetstukjes hier rechts. Deze bestaan voor het grootste gedeelte uit gehydrateerde soja-eiwitten (89,3%) en bevatten het minste aan zout en aroma.



ALLERGENENINFORMATIE

Allergeneninformatie moet altijd op het etiket afgedrukt staan. Denk aan allergenen zoals: noten, gluten, soja, ei, sesam, selderij, mosterd. Vaak wordt deze informatie **VET GEDRUKT** en in **HOOFDLETTERS** weergegeven, maar let op: dit is niet altijd het geval.



Wist je dat gebruikte ingrediënten nog wel eens kunnen wijzigen in producten? Zo kan een fabrikant van de een op de andere dag besluiten geen aardappelzetmeel meer te gebruiken maar tarwezetmeel, waardoor een product ineens niet meer glutenvrij is. Of de fabrikant besluit om het product in een andere fabriek te maken waar bijvoorbeeld ook noten worden verwerkt terwijl dit voorheen niet zo was.

Blijf dus altijd goed opletten!

Bij een portie van 80 g (staafstukjes) / Si une portion est 80 g de unités de 20g

MONITORING VAN NUTRIËNTEN / Valeurs nutritionnelles moyennes	Per portie 100 g	Per portie per portie
Energie/Energie	455 kJ / 107 kcal	574 kJ / 135 kcal
Vetten/Matières grasses - waarvan verzadigde vetzuren/ dont acides gras saturés	67 g / 14 g	84 g / 19 g
Koolhydraten/Glucides - waarvan suikervrij sucrose	74 g / 17 g	92 g / 21 g
Verzalf/Protéines alimentaires	9,8 g	12 g
Eiwitten/Protéines	20 g	25 g
Zout/Sel	1,4 g	1,8 g

*RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8 400 kJ/2 000 kcal). Vergaakt ingeënt 2 porties.
*AR = Appert de référence pour un adulte (8 400 kJ/2 000 kcal). Emballage contient 1 portion.

Adapte ta portion à ton repas

Kind 4-8 jaar = 2/3
Enfant 4-8 ans = 2/3

INGRÉDIENTS : ÉMINCÉS DE FILET VÉGANS À BASE DE PROTÉINES DE SOJA

Ingredients: gëhydratëerde SOJA-eiwitten 89,3% (water, SOJA-eiwit concentraat 31,7%), kootzaadolie, alcoholazijn, gistextract, zout, aroma.

Bevat mogelijk: EI, GLUTEN, SESAM, SELDERIJ, MOSTERD.

INGRÉDIENTS : ÉMINCÉS DE FILET VÉGANS À BASE DE PROTÉINES DE SOJA

Ingredients: protéines de SOJA rehydratées 89,3% (eau, concentré de protéine de SOJA 31,7%), huile de colza, vinaigre d'alcool, extrait de levure, sel, arôme.

Peut contenir: ŒUF, GLUTEN, SÈSAME, CÉLÉRI, MOUTARDE.

10 Koel bewaren op max. 4°C na opening beperkt houdbaar. Verpakt onder beschermende atmosfeer. Te gebruiken tot: zie voorzijde.

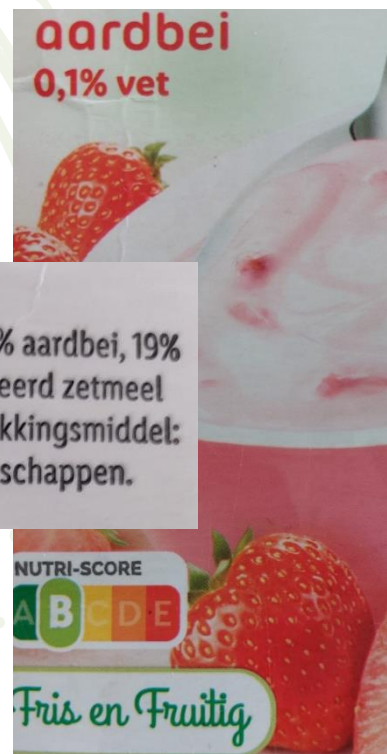
11 À conserver au frais (jusqu'à 4°C) et durée de conservation limitée après ouverture. Conditionné sous atmosphère protectrice. À consommer jusqu'au : voir face avant.

Nestlé Belgique SA - Rue de Banningstraat 21, 1070 Bruxelles-Brussel

PRAATJE - PLAATJE

Als er op de verpakking van een product een ingrediënt is afgebeeld (bijvoorbeeld een aardbei), dan moet van dat ingrediënt staan aangegeven hoeveel hiervan in het product zit.

Zie het voorbeeld van de aardbeienyoghurt. Deze bestaat voor 8% uit aardbei,



[NL] Magere yoghurt met aardbei.

Ingrediënten: magere yoghurt (**melk**), 8% aardbei (81% aardbei, 19% aardbeiensap uit sapconcentraat), suiker, gemodificeerd zetmeel (maïs), citroensapconcentraat, natuurlijk aroma, verdikkingsmiddel: pectinen; wortelconcentraat met kleurende eigenschappen.



Maar let ook hier op, want er staat een misleidende toevoeging dat van die 8% er 81% aardbei en 19% sap uit concentraat is gebruikt.

DE VOEDINGSWAARDETABLEL

In deze tabel wordt de volgende productinformatie gegeven:



ENERGIE

Het aantal kilocalorieën (Kcal) per 100 ml/gr en in de aangegeven portiegrootte (in het geval van onderstaand voorbeeld is dat 20 gram).

Voedingswaarde per	100 g	portie (20 g)	*
Energie	1681 kJ	337 kJ	
	395 kcal	79 kcal	4%
Vetten	0,0 g	0,0 g	0%
waarvan verzadigde:			
vetzuren	0,0 g	0,0 g	0%
Koolhydraten	89,0 g	19,8 g	
waarvan suikers	93,0 g	18,6 g	21%
Vezels	0,0 g	0,0 g	
Eiwitten	0,0 g	0,0 g	
Zout	0,00 g	0,00 g	0%

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



VETTEN

Onderverdeeld in verzadigde vetten en transvetten.

DE VOEDINGSWAARDETABLEL



KOOLHYDRATEN

Onderverdeeld in vezels en suikers.



EIWITTEN

De hoeveelheid eiwitten in het product.



ZOUT

Dagelijkse Waarden (%DV): de %DV geeft aan hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse inname van een bepaalde voedingsstof in één portie van het product zit. Dit helpt je om te begrijpen hoe een voedingsmiddel bijdraagt aan je dagelijkse voedingsbehoeften.



In het geval van de hagels, heb je dus met één boterham met vruchtenhagel al 1/5e (of 20%) van je dagelijkse portie suiker binnen.

HOUDBAARHEIDSDATUM

De houdbaarheidsdatum of THT geeft aan tot wanneer het product zijn kwaliteit behoudt. Na deze datum kan de smaak, textuur of voedingswaarde veranderen.

BEWAARADVIES

Hier staat meestal hoe het product het beste bewaard kan worden, zoals bij kamertemperatuur, in de koelkast, of in de vriezer.



13

VOEDINGSCLAIMS

Sommige etiketten bevatten zogenaamde voedingsclaims. Denk aan: vetarm, biologisch, suikervrij, enz. Een gezondheidsclaim beschrijft het verband tussen een voedingsstof in een product en het effect op de gezondheid. Bijvoorbeeld 'Vitamine C draagt bij aan de instandhouding van het immuunsysteem.'

Er is een lijst met wetenschappelijk bewezen gezondheidsclaims. Producenten mogen alleen deze claims op een etiket zetten.

Deze claims kunnen nuttig zijn, maar het is belangrijk om de voedingsfeiten en ingrediëntenlijst te controleren om te begrijpen wat ze precies betekenen. En ook hiervoor geldt: laat je niet in de luren leggen!

DE BARCODE

De barcode kennen we tegenwoordig allemaal. Deze wordt meestal aan de onderkant van het etiket weergegeven.

Handig voor het zelf scannen, maar ook voor het gebruik van sommige apps.

Zo kan je bijvoorbeeld de app “Kies ik gezond?” van het Voedingscentrum [downloaden](#). Met deze app kan je, door de barcode van het product te scannen, direct zien of een product een van jouw ingrediënten bevat (bijv. een allergeen). Bovendien helpt de app je in de richting van gezondere alternatieven!

Het is essentieel om al deze informatie op het etiket te begrijpen om weloverwogen keuzes te maken voor je gezondheid. De voedingswaardetabel en de ingrediëntenlijst leert je het meest over het product, zodat jij kan bepalen of en hoe het product past in je dieet en welke voedingsstoffen je binnenkrijgt.

MEER WETEN?

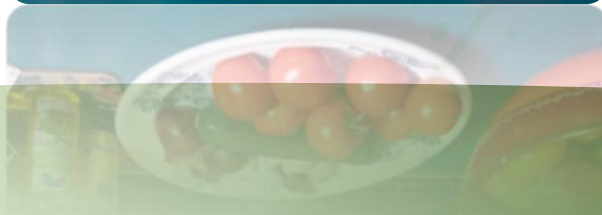
Heeft dit e-book je stof tot nadenken gegeven? Neem vrijblijvend contact op om te kijken wat ik voor jou kan betekenen op je weg naar een fit en bruisend leven.



stephanie@deleefstijlcoachpraktijk.nl



06-40140636



BONUS

Fabrikanten proberen natuurlijk om hun producten zo gezond mogelijk te presenteren. Dat doen ze bijvoorbeeld door suikers een hele hoop moeilijke namen te geven. In deze bonus een lijst van woorden die je tegen kan komen en die niets anders dan suiker betekenen. En suiker, daar moet je dagelijks maar een beperkte hoeveelheid van innemen als je vitaal wilt zijn en blijven.

Hier zijn twee tips om suiker op productetiketten te herkennen:

- Let op woorden die eindigen op "ose". Dit zijn vaak suikersoorten.
- Let op woorden die "stroop" bevatten. Stroop is een vloeibare vorm van suiker.

BONUS

Andere woorden voor suiker:

Monosacchariden

- Glucose
- Fructose
- Galactose

Dissacchariden

- Sucrose (tafelsuiker)
- Lactose (melksuiker)
- Maltose (gerstesuiker)

Polysacchariden

- Zetmeel
- Glycogeen
- Cellulose

BONUS

Daarnaast zijn er nog een aantal termen die op productetiketten voorkomen die suiker bevatten, maar die niet direct als suiker worden aangeduid. Dit zijn:

- Fruitsappen en -concentraten
 - Sinaasappelsap
 - Appelsap
 - Perensap
- Honing
- Agavesiroop
- Palmsuiker
- Rietsuiker
- Gedroogd fruit
 - Rozijnen
 - Sultana's
 - Gedroogde abrikozen

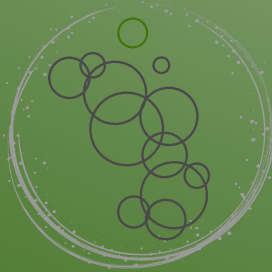
DE LEEFSTIJLCOACHPRAKTIJK

De Leefstijlcoachpraktijk is de vitaliteitspraktijk voor werkend Nederland! Ik geef:

- Deskundig advies over fit en vitaal worden (èn blijven), wat leidt tot minder verzuim onder medewerkers.
- (Inhouse) workshops en trainingen over mentale en fysieke fitheid.
- Leefstijladviezen voor een fitheidsplan op maat!
- 1-op-1 Coaching om medewerkers langdurig inzetbaar te maken en houden.

Stéphanie Luijben-Van den Broek is BLCN -gecertificeerd; een professional die een door de BLCN geaccrediteerde opleiding heeft gevolgd en beschikt over een WO-diploma.

Voor meer informatie, ga naar www.deleefstijlcoachpraktijk.nl



DE LEEFSTIJLCOACHPRAKTIJK

Fit en bruisend leven!