

ETIKETTEN LEZEN

voeding is gemaakt van VOEDINGSSTOFFEN = nutriënten

- Eiwitten = proteïnen
- Koolhydraten = gluciden
- Vetten = lipiden
- Vitamines
- Mineralen en sporenelementen
- Voedingsvezels
- Water
- E 321 : additief (kleurstof, bewaarmiddel…)

voedingsstoffen leveren ENERGIE

Energie wordt uitgedrukt in kilocaloriën (kcal) of kilojoules (kJ) :

1g eiwit	→ 4 kcal (17 kJ)
1g koolhydraten	→ 4 kcal (17 kJ)
1g vet	→ 9 kcal (38 kJ)
1g alcohol	→ 7 kcal (29 kJ)

Als we eten volgens de voedingsdriehoek, zullen we deze voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen in ons lichaam hebben.

wat staat op een ETIKET

- ❖ Ingrediënten staan in dalende volgorde van hoeveelheid opgesomd.
- ❖ Verkies voedingmiddelen met - koolhydraten waarvan weinig suikers
  - minder dan 1/3 verzadigd vet van het totaal vet
- ❖ Alles staat per 100g product, zo kan je vergelijken. Vergeet niet dat een verpakking meestal een andere hoeveelheid bevat en je moet omrekenen!

Voorbeeld : Een potje gewone of fruityoghurt van 125g bevat per 100g:

	Yoghurt natuur	Fruityoghurt
Energie	64kcal (265kJ)	106kcal (442kJ)
Eiwitten	3.8g	3.7g
Koolhydraten	5.2g	16.6g
Vetten	3.0g	2.6g
Calcium	140mg	135mg

Voor 125g yoghurt moeten we dus alles met 1.25 vermenigvuldigen.

lees steeds “TENMINSTE HOUDBAAR TOT…”