Restgroep



Waarom hoort dit niet bij de actieve voedingsdriehoek?

Hierin horen alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Daarom gebruiken we ze best maar met mate. Ze leveren vooral veel energie (vet en suiker) zonder voedingsstoffen. Wat we hiervan eten zijn dus eigenlijk ‘extraatjes’.



Wat zit in deze groep?

Alcohol
Suikerrijke drank
Zoetigheden
Vet voedsel



Er zit veel suiker in

Snoep en zoet beleg (stroop, honing, confituur)

Frisdrank, sorbet

Alcoholvrij bier

…

Er zit veel vet in

Chips en gefrituurde etenswaren

Mayonaise en sommige sauzen (vb. cocktailsaus)

Room, slagroom

Vinaigrettes, dressings

…

Er zit veel vet + suiker in

Choco, chocolade

Koekjes en gebak

Koffiekoeken, croissants

Aperitiefkoekjes

Ijsjes (consumptie-ijs, roomijs…)

Desserts (vb. sojadessert zonder calciumverrijking)

…



