

Op naar de Gezondere Super



Inspiratielijst Gezondere Supers

Kies voor SuperGezond

VOORWOORD

Achtergrond

CERTIFICERING & CRITERIA

UITGANGSPUNTEN

DE GEZONDERE KEUZE IN GROENTE & FRUIT

DE GEZONDERE KEUZE IN MAALTIJDEN

DE GEZONDERE KEUZE in ONTBIJT/LUNCH

DE GEZONDERE KEUZE | ZUIVEL

DE GEZONDERE KEUZE | SMEREN EN BEREIDEN

DE GEZONDERE KEUZE | DRANKEN

DE GEZONDERE KEUZE, OVERIGE

DAG- EN WEEKKEUZES

ACHTERGRONDINFORMATIE EN PRAKTISCHE TIPS

pagina 3

pagina 4

pagina 6

pagina 8

pagina 12

pagina 19

pagina 22

pagina 27

pagina 28

pagina 32

pagina 34

pagina 38

Disclaimer
De informatie in de Inspiratielijst is onder voorbehoud van aanpassingen die de fabrikanten maken. Soms wijzigt een product in de tussentijd. Controleer daarom altijd voor de meest actuele informatie ook het etiket.

De makkelijke weg naar de gezondere keuze

Welkom, u heeft zich aangemeld om een Gezondere Super te worden. Samen gaan we aan de slag om dit voor elkaar te krijgen. Uitgangspunt is dat we de klanten helpen om de gezondere keuze te maken.

In dit boekje vindt u uitleg over de certificering met bijbehorende criteria, de uitgangspunten, een lijst per productgroep (zoveel mogelijk rekening gehouden met een logische supermarktindeling) met producten die in aanmerking komen voor het label 'de gezondere keuze'. Praktische tips vindt u in de bijlage.

Samen met de lokale JOGG-regisseur (Jongeren op Gezond Gewicht) en Retrospect boekproducties kunt u werken aan een gezondere supermarkt en het behalen van het certificaat. U kunt gaan voor brons, zilver of goud, afhankelijk van de (hoeveelheid) criteria waaraan u wilt voldoen.



Achtergrond

Overgewicht en obesitas zijn belangrijke gezondheidsproblemen in Drenthe. Ongeveer de helft van de volwassen inwoners van Drenthe was in 2018 te zwaar en zo'n 16% van de kinderen in Drenthe heeft overgewicht of obesitas. (bron: www.gezondheidsgegevensdrenthe.nl, GGD Drenthe). Overgewicht en daaraan gerelateerde aandoeningen/ problemen kost de maatschappij 1,2 miljard aan directe kosten (gezondheidszorg) en 2 miljard aan indirecte kosten (door ziekteverzuim, uitkeringslasten, productieverlies en dergelijke). De effecten van overgewicht op de gezondheid en de economie zijn aanzienlijk.

Dit gezondheidsprobleem aanpakken kunnen wij (Drenthe gezond) niet alleen, met de inzet van zowel publieke als private partijen zijn we in staat om op positieve wijze de leefstijl en omgeving te beïnvloeden. Daarom zoeken wij de samenwerking met het bedrijfsleven die het beste willen voor de Drentse inwoners en zich met ons willen inzetten voor een gezond Drenthe, waarin de gezonde keuze een makkelijke keuze is.

Drenthe *gezond*

RETROSPECT
BOEKPRODUCTIES

provincie Drenthe

Gemeenten Hoogeveen, Assen, Tynaarlo, Westerveld, De Wolden, Noordenveld, Meppel, Borger-Odoorn, Midden-Drenthe, Emmen, Coevorden en Aa en Hunze



Een gezondere supermarkt stimuleert haar klanten een gezondere keuze te maken en zorgt er door winkelinrichting, aandachtstrekkers en passende aanbiedingen voor dat de klant deze keuze ook makkelijker maakt.

Een mooi voorbeeld zijn de aanbiedingsmanden bij de kassa, vaak ligt hier snoepgoed of koekjes, juist door deze impuls aankoopplekken gezond in te richten helpt u de klant naar de gezondere keuze.

Daarnaast is het de bedoeling dat men in het grote schap de gezondere keuze kan onderscheiden door gebruik te maken van schapkaartjes met de 'gezondere keuze'.

Certificering

- **BRONS** een supermarkt moet gebruik maken van de schapkaartjes met gezondere keuzes en voldoen aan criteria 1, 2 en 3 + 1 zelfgekozen criteria.
- **ZILVER** een supermarkt moet gebruik maken van de schapkaartjes met gezondere keuzes en voldoen aan criteria 1, 2, 3 en 4 (minimaal 1 kassa) + 2 zelfgekozen criteria.
- **GOUD** een supermarkt moet gebruik maken van de schapkaartjes met gezondere keuzes en voldoen aan criteria 1, 2, 3 en 4 (alle kassa's) + 6 zelfgekozen criteria.

Criteria

De criteria van een gezondere supermarkt wordt gekoppeld aan de bekende 5 P's uit de marketing: plaats, prijs, promotie, product en personeel.

1. Een watertappunt

Klanten kunnen gratis een glaasje water drinken in de supermarkt, bijvoorbeeld door een watertappunt bij de koffiecorner (promotie).

2. Gratis groente of fruit voor de kleintjes

In de supermarkt is gezond aanbod van groente of fruit, bijvoorbeeld een mandje waar de kinderen iets uit mogen pakken en het op mogen eten tijdens of na het winkelen (promotie).

3. Bijdrage leveren aan lokale JOGG activiteiten en/of gezonde sponsoring

De supermarkt werkt samen met JOGG om gezondheid te stimuleren. Dit doen ze door bijvoorbeeld supermarktrondleidingen, sponsoring van gratis fruit bij evenementen etc. (personeel).

4. Gezonde kassa's (minimaal 1 kassa voor zilver, alle kassa's voor goud)

Bij de kassa wordt alleen gezond aanbod geplaatst. Houd hierbij de Schijf van Vijf (het Voedingscentrum) aan, denk aan zakjes noten of fruit, maar ook aan niet eetbare artikelen (plaats).

5. Gezond alternatief bij feestdagen

Bij feestdagen (zoals Avond4Daagse, Sinterklaas, Pasen) wordt er een gezonde keuze als alternatief aangeboden (zowel bij de promotieplekken als in het schap). Bijvoorbeeld bij de chocolade paaseitjes ook echte eieren plaatsen (promotie).

6. Een gezond weekgerecht

Elke maand wordt er een gezond gerecht gepromoot. Dit kan met menukaartjes, aanbiedingen en op social media. Een gezond menu bevat minimaal 200 gram groente p.p., geen of een kleine portie vlees of vis en volkorenproducten (promotie/prijs).

7. Personeel scholen in de gezondere keuze

Het personeel wordt geschoold over wat de gezondere keuze is en de Schijf van Vijf. Dit kan door middel van een poster in de kantine en/of flyers. De supermarkt kan ook scholing over gezonde voeding en etiketten aanvragen (personeel).

8. Gratis groente en fruit in de personeelskantine

Gezondheid voor eigen personeel (personeel).

9. Gezonde route voor kinderen

In de supermarkt is een gezonde route aangegeven voor kinderen. Bijvoorbeeld met een speurtocht (promotie).

10. Beloningssysteem voor aankoop gezondere producten

Sparen voor gratis groente en fruit of een kortingsbon voor een leuk Drents uitje bij aankoop van gezonde producten (promotie).

11. Promotiemateriaal voor gezonde keuzes

Een nudge die naar het kopen van producten uit de Schijf van Vijf leidt (promotie).

12. Kookdemonstraties/-workshops

Het geven van kookdemonstraties/-workshops met gezonde producten in de supermarkt, waardoor mensen bewust worden van gezonde keuzes en makkelijk een gezond menu kunnen bereiden (personeel).



Schapkaartjes

De 'gezondere keuze' schapkaartjes zijn bedoeld om uw klanten gemakkelijk te laten zien wat de gezondere keuze in het schap is. Bij groente en fruit kunnen veel mensen zelf nog wel bedenken dat vers fruit beter is dan een blik met fruit op siroop. Bij de frisdrank bijvoorbeeld is dit al veel lastiger, sinaasappelsap klinkt veel mensen gezond in de oren, echter als je kijkt naar de hoeveelheid suiker is dit juist een ongezondere keuze. Ook in het chipsvak is de keuze reuze, maar wist u dat popcorn bijvoorbeeld beter is dan een zak paprika chips? Door bij ieder schap de 'gezondere keuze' duidelijk te laten zien zorg je dat de klanten zich bewust worden van de verschillen om ze zo op weg te helpen naar de gezondere keuze.





De Schijf van Vijf als basis

In het inspiratieboekje wordt uitgegaan van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en heeft als uitgangspunt mensen gezonder, veiliger en duurzamer te laten kiezen. Over het algemeen wordt de Schijf van Vijf als richtlijn aangehouden. Voor u als supermarkt is dit inspiratieboekje bedoeld om inspiratie op te doen waar de 'gezondere keuze' schapkaartjes geplaatst kunnen worden, om het zo de klant makkelijker te maken te kiezen voor een gezondere optie. Wij hebben bewust gekozen om de Schijf van Vijf als uitgangspunt te gebruiken, aangevuld met 'dag'- en 'weekkeuzes' die buiten de schijf vallen.

In de Schijf van Vijf staan alleen gezondere keuzes zoals water, volkorenbrood, karnemelk en vers fruit. Producten die teveel zout, suiker of verzadigd vet

bevatten of maar weinig vezels hebben, vallen buiten de Schijf van Vijf. Denk hierbij bijvoorbeeld aan koekjes, frisdrank en chips. Maar ook witbrood, sauzen (bewerkte) vleeswaren, zoet broodbeleg en vla zitten niet in de Schijf van Vijf.

Uiteraard heeft u in de supermarkt meer aanbod dan alleen de producten die in de Schijf van Vijf vallen. Als je gevarieerd en volgens de Schijf van Vijf eet is het niet erg om in beperkte mate ook eens een koekje, chips of frisdrank te nemen. Deze producten worden aangeduid als dag- en weekkeuzes.

Juist door het gebruik van de 'gezondere keuze' schapkaartjes kunt u producten voorzien van een 'gezondere keuze' label en informeert u de klanten direct over welke producten beter zijn dan anderen, ook als ze buiten de Schijf van Vijf vallen.

Om in aanmerking te komen voor de certificering vinden wij het belangrijk dat de schapkaartjes voor het grootste gedeelte bij de producten uit de Schijf van Vijf komen te hangen. We houden hierin een verhouding van 80% producten in de Schijf van Vijf en 20% aan dag- en weekkeuzes aan.

De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor de gezondheid, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Wanneer mensen eten volgens de Schijf van Vijf krijgen ze daarnaast voldoende energie en mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kiezen mensen bovendien niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, blijven ze makkelijker op gewicht en vergroot dat de kans op een gezonde oude dag. De Schijf van Vijf biedt dus een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen.

1. Groente en fruit

Groente en fruit hebben niet voor niets een gezonde uitstraling. Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten. Ook is er een verband tussen het eten van groente en een lagere kans op darmkanker en tussen groene bladgroente en een lagere kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Het eten van fruit hangt samen met een lager risico op diabetes, darmkanker en longkanker.



2. Zuivel, noten, peulvruchten, vlees, vis en eieren

Deze schijf bestaat uit producten met veel eiwit. Eiwitten zijn essentiële bouwstoffen voor het menselijk lichaam en helpen overigens ook met het herstel van de spieren na zware inspanning. Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.



3. Brood, graan en aardappelen

Het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker maak je al kleiner door het eten van 2 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 volkoren boterhammen per dag. Daarnaast leveren graanproducten energie en veel andere voedingsstoffen, zoals vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Daarom kun je nog wel wat meer graanproducten gebruiken. Ook aardappelen zijn een prima aanvulling hierop.

5. Smeer- en bereidingsvetten

Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een best complexe stof. Het bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. In elk product zitten deze vetten in andere hoeveelheden. Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten.



5. Dranken

De mens bestaat voor 60% uit water, door te plassen en zweten verliest het lichaam vocht. Door te plassen worden afvalstoffen vervoert en door te zweten blijft het lichaam op temperatuur. Het vochtgehalte moet op peil gehouden worden door te drinken. In de Schijf van Vijf wordt uitgegaan van dorstlessers zonder suiker: water, thee en koffie.

6. Dag- en Weekkeuzes

Kruiden en specerijen, vegetarische opties, broodbeleg en babyvoeding zijn niet terug te vinden in de schijven. Ook tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Deze producten kunnen een aanvulling zijn op het eetschema, waarbij het belangrijk is te bedenken hoe vaak per dag of week de uitzonderingen gemaakt worden. Iedere dag één keer zoet beleg kiezen is bijvoorbeeld een optie, waarbij appelstroop altijd een betere keuze is dan hagelslag of chocoladepasta. Iedere dag een gevulde koek is niet verantwoord, een volkoren biscuit wellicht wel. Het Voedingscentrum gebruikt de app 'Kies ik gezond' om producten te zoeken en te vergelijken en eventueel een gezonder alternatief te kiezen.



In de volgende hoofdstukken hebben we per productgroep aangegeven welke producten een gezondere keuze zijn en in aanmerking komen voor een 'gezondere keuze' schapkaartje. We hebben getracht zo veel mogelijk rekening te houden met de schapindeling van de supermarkt en zo een logische indeling te maken. Per categorie is aangegeven of deze producten binnen of buiten de Schijf van Vijf vallen.

FRUIT | Schijf 1: Groente en fruit

Fruit is vooral erg gezond omdat ze veel vitamines bevatten. Het eten van fruit verlaagt het risico op diabetes type 2, darm- en longkanker. Voor een volwassen persoon wordt aangeraden om 2 porties fruit (of 200 gram) per dag te eten. Omdat niet elke soort fruit alle vitamines bevat is het belangrijk om te variëren in de keuzes die je dagelijks maakt. Een idee is om bij de vers fruit afdeling aan te geven wat de voordelen zijn van het eten van fruit.

Al het verse en onbewerkte diepvriesfruit is een gezonde keuze. Zij vallen binnen de Schijf van Vijf, echter wordt vaak de fout gemaakt dat er gedacht wordt dat dit 'onbeperkt' gegeten kan worden, want het is gezond toch? Alhoewel fruit inderdaad gezond is, zit er in fruit, in tegenstelling tot groente, meer suikers en vooral calorieën. Fruit is zeker gezond, alleen wel in beperkte mate.

Niet alle bewerkte fruitsoorten zijn een gezonde keuze. Hieronder vindt u de gezondere keuzes als het gaat om bewerkt en in blik/glas/plastic verpakt fruit.

Gezondere keuzes FRUIT

- Aarts – kersen, light
- AH – abrikoosjes op appelsap
- AH/Coop/Hanos/Lidl/Raw organic food – inca bessen
- AH biologisch – appelchips
- AH biologisch – gedroogde mango
- AH/Coop/Lidl/Alesto/Quolini/Raw organic food – Goji bessen en Smaak biologische goji bessen
- AH verrijker – gevriesdroogde aardbeien en frambozen
- Alle gedroogde abrikoosvarianten behalve de varianten in blik op sap/water
- Alle gedroogde vijgenvarianten behalve de varianten in glas
- Alle varianten pruimen
- Alle varianten rozijnen behalve de varianten in glas en gele rozijnen
- Ardo – (banaan) fruit puree
- Bear claws/paws gedroogd fruit varianten (bijvoorbeeld mango carrot/apple pumpin enz..)
- Bio+/AH (basic/biologisch)/Hak – appelmoes(grof/light)/appelmoes kaneel 0% (4 cups)
- Del monte/Dole/Aarts – fruitcocktail op sap/tropisch fruit op sap
- Del monte – halve peren op sap 415g
- Del monte/Zuivelhoeve/Dole – (halve) perziken op sap
- Del monte – mandarijnen op sap 300g
- Dole (tropical gold)/AH (basic)/g'woon/Plus/Del monte/Fair trade – ananasschijfjes/blokjes op sap
- Dole/Del monte – pruimen op sap 410g
- Dulcissima/Raw organic food/Jumbo/Coop/AH (biologisch)/Hanos/Eat me/Marc O'Deil Qualino/Yogi & Yousef – dadels (zonder pit/gedroogd)
- Forpastry – fruit puree banaan/peer/aardbei/framboos/kiwi/mango/bosvruchten 1,5kg
- Fruit forest – fruit snack varianten (bijvoorbeeld aardbei, framboos enz..)
- Hanos/Alesto/Proef 't Verschil/Detailresult/Nada nothing added Qualino – gedroogde appelpartjes
- Idorganics – superfoodmix
- Jumbo – ananas chunks standard op sap/schijven choice op sap
- Jumbo – appelmoes cups
- Jumbo/Smaakt – appelpuree ongezoet
- Lucy/Jumbo – mango gedroogd/reepjes
- Marc O'Deli/Lidl/Hanos/Coop/AH/Alesto/Raw organic food moerbeien(mix)
- Nada freeze-dried – peach/strawberry
- Plus – vijgenreep met amandelen
- Qualino – pruim zonder pit 250g
- Raw organic food – Arionabessen en Berberisbessen
- Servero – 100% appelmoes original
- Sundream/Plus/AH/Coop – tutti frutti
- Urban fruit – cheecky cherry en pineapple

TIP voor in de winkel:

Welkom op de fruitafdeling, hier is niet maar 1 gezondere keuze, op deze afdeling zijn alle fruitvarianten een gezonde keuze! Fruit bevat echter wel suikers, zorg dus dat je er niet te veel van eet, 2 stuks fruit op een dag is een goede optie. Niet één soort fruit bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Het is dus belangrijk om gevarieerd te eten en dagelijks af te wisselen. Voor een volwassen persoon wordt aangeraden om 200 gram fruit per dag te eten. Zo verlaag je het risico op darm- en longkanker en diabetes type 2.

GROENTE | Schijf 1: Groente en fruit

Volwassenen krijgen het advies om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Niet één groente bevat alle voedingsstoffen uit groente die je nodig hebt. **Alle onbewerkte verse groentes en diepvriesgroentes zijn een gezondere keuze.** Een idee is om de gehele verse groente aan te merken als 'gezondere keuze' en niet de schapkaartjes bij 1 soort groente of fruit neer te hangen.

Niet alle bewerkte groentes zijn ook een gezonde keuze. Hier is het van belang dat er geen toegevoegde suikers of zout in het product zitten. De gezondere keuzes in de categorie '(gedroogde) groente in blik of glas' vindt u hieronder;

Gezondere keuzes GROENTE

- AH – (biologische/basic) doperwten-wortelen extra fijn
- AH – (biologische) doperwten extra fijn
- AH – biologisch gekookte mini rode bieten
- AH – blokjes tomaat in tomatensap
- AH – champignonschijfjes
- AH – gegrilde groenten
- AH (biologisch/basic)/oke/casa italiana/1 de beste – gepelde tomaten (in tomatensap)
- AH (basic/biologisch) – haricots verts en sperziebonen (fijn gebroken)
- AH – ovengroente spruitjes pompoen rode ui
- AH – vers gegrilde groentemix
- AH – (voordeelverpakking) maïskorrels
- AH (basic/biologisch)/ Casa Italiana/Bio+/Jumbo/g'woon – tomatenblokjes
- AH – witte asperges
- AH – worteltjes extra fijn
- Alle soorten gedroogde champignons
- Ardo – bloemkool/bonen/broccoli/knolselder/pompoen/tuinerwtenpuree in porties
- Ardo – diepvriesgroenten
- Ardo – maïskorrels/ maïskorrels zoet- en knapperig
- Ardo tomaten – ovengedroogd
- Bazqet – dried crunchy tomato 20g
- Bijzonder lekker – gemarineerde tomaten 120g
- Bio+ – bieten partjes met balsamico
- Bio+ – erwten
- Bio+/Deen/Plus/Jumbo/g'woon – passata (rustica)
- Bio+ – gepelde tomaten
- Bonduelle – boterbonen fijn
- Bonduelle – campagnarde roerbakgroenten
- Bonduelle – gegrilde aubergine/ courgette (parilla schijven en in plakjes)/ mais/(rode en gele) paprika/andalusië
- Bonduelle – halve maïskolven supersweet gegrild
- Bonduelle – puree van broccoli/erwten/haricots verts/ pompoen/selderij/wortel
- Bonduelle – 100% erwten & courgette/ 100% kikkererwten & maïs/100% linzen & wortel
- Deen – biologisch Italiaanse cherry/ gepelde tomaten en tomatenstukjes
- Del monte – gepelde tomaten/ tomatenblokjes (met basilicum) 400g
- Elvea cubes – blokjes van gepelde tomaten/ pelati datterini gepelde kerstomaten om tomea/ hele gepelde tomaten op tomatensap en pomodorini kerstomaten op tomatensap

TIP voor in de winkel:

Welkom op de groenteafdeling. Binnen de groenteafdeling is er niet maar 1 gezondere keuze, op deze afdeling zijn alle groentevarianten een gezonde keuze! Groente valt binnen de Schijf van Vijf omdat ze goede stoffen bevatten zoals vezels, mineralen en vitamines. Niet één soort groente bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Het is dus belangrijk om gevarieerd te eten en de groente dagelijks af te wisselen. Voor een volwassen persoon wordt aangeraden om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Zo verlaag je het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2.



- Food fellows – tomato blend
- Grand'italia – passata fijn/grof 350g
- G'woon – gegrilde groenten
- G'woon/1 de beste/Plus – gezeefde tomaten
- G'woon – maiskorrels
- Green – maiskorrels
- Hak – doperwtjes met worteltjes zonder toegevoegd zout
- Hak – groene erwten
- Hak – rode kool met stukjes appel 370 ml
- Hak – rode bieten geen suikers, zoetstoffen en zout
- Heinz – chopped/peeled tomatoes/(gepelde) tomato blokjes
- Jumbo – bio passata 680g (zoutreductie)
- Jumbo – gegrilde groente 350g
- Jumbo – gepelde tomaten(blokjes) 400g
- Jumbo – groentemix kerrie 350g
- Jumbo – Mexicaanse maaltijdmix: pecan & mais 100 gram
- Jumbo – provençalse ratatouille 350g
- Jumbo – rauwkost sweet sensation met granaatappel 125g
- Jumbo/Del monte/Elvea Heinz – tomatenpuree (dubbel geconcentreerd)
- Jumbo – tomatenpuree geconcentreerd 70/140g
- Jumbo – wok- en roerbakmix Mexicaans diepvries 600 gram
- Lidl basis – verspil me nietjes
- Lovebeets – biologische gekookte rode bieten 250g
- Markant/Marter/Smaakt/AH/Bio+ – tomatenpuree
- Mutti – gepelde/gehakke (kers)tomaten – polpa rustica/100% Italiaans(e) dadel
- Oke/Green – mais
- Oke – tuinerwten zeer fijn
- Petti – bio gepelde datterini tomaten/kerstomaten/tomatenblokjes
- Plus – maiskorrels
- Plus – pureersoep paprika
- Pomitalia – gehakte tomaten in tomatensap
- Qualino – zontomaatjes gemarineerd
- Smaakt – biologisch gepelde tomaten/tomaten stukjes
- Shiitake – schijfjes 20 gram (unbranded)
- Smaakt – sperziebonen na
- Tropical – corn on cob
- Verse Oogst – grill/oventomaatjes
- Viertalig – biologische gekookte rode bieten 500g
- White tower/Key – tomatenpuree 28-30%, dubbel geconcentreerd
- 1 de beste – maiskorrels
- 1 de beste/Plus – tomatenblokjes op tomatensap



PEULVRUCHTEN | Schijf 2: Zuivel, noten, peulvruchten, vlees, vis en eieren

Peulvruchten werken cholesterolverlagend vanwege hun goede voedingsstoffen. Peulvruchten bevatten eiwitten, veel vezels, ijzer en zijn een goede bron van koolhydraten. Bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen vallen onder de categorie peulvruchten. Het advies is om elke week peulvruchten te eten, ook kunnen ze prima gebruikt worden als vleesvervanger.

Gezondere keuzes PEULVRUCHTEN

- AH (biologisch)/Bio+/Jumbo – kidneybonen
- AH – bonenmix met mais/borlotti bonen 0%
- AH/Ardo – flageolets
- AH/Jumbo – limabonen
- Alle varianten kapucijners in blik/glas behalve Bonduelle jonge kapucijners
- Alle varianten sojabonen
- Ardo – gebroken boterbonen
- Betuws roem/AH (biologisch)/1 de beste/Bonduelle/G'woon/Plus/Jumbo – witte bonen
- Bio+/Bonduelle/Jumbo – borlotti bonen
- Bio+ adukibonen/borlottibonen/gemende bonen
- Bio+ – rode kidneybonen/zwarte bonen
- Bio+/Jumbo – witte cannellini bonen
- Bonduelle – bonenmix crispy mais, rode kidney, lima & zwarte kidney bonen/ bonenmix edamame, kikkererwten & groene kidneybonen/ kikkererwten, witte bonen & rode kidneybonen
- Bonduelle/Plus/G'woon/Bio+/AH – cannellini bonen
- Bonduelle – groene kidneybonen
- Bonduelle – reuzenbonen
- Bonduelle – rode kidneybonen bio
- Bio+ – gemengde bonen
- G'woon/Plus/Oke/1 de beste/Green/Bio+/Jumbo – bruine bonen
- G'woon/AH (biologisch)/Jumbo/1 de beste – Hollandse bruine bonen
- Hak – bonenmix kapucijners, bruine en witte bonen/kidney, bruine en witte bonen/ bonenmix voor chili con carne/kidney-, witte en ogen bonen/ Mexicaanse bonenmix, kidneybonen, bruine bonen/rode en bruine bonenmix
- Hak – bruine bonen 0%/zonder toegevoegd zout/professional bruine bonen
- Hak – grote kidneybonen/kidneybonen/kleine rode kidneybonen/professional rode kidneybonen/zwarte bonen
- Hak – (professional) kikkererwten
- Hak/Goedland/AH (biologisch)/Bonduelle/Bio+/Plus – linzen
- Hak – (reuze) witte bonen/witte bonenmix
- Hak – witte bonen in tomatensaus geen suiker toegevoegd
- Jumbo – bio kidneybonen blik
- Jumbo – bio kikkererwten
- Jumbo/Bio+ – bio linzen
- Jumbo/Bonduelle/AH – black eyed beans
- Jumbo – bruine bonen in pot
- Jumbo/Bonduelle/G'woon/1 de beste/Ardo/Plus/Bio+ – kidneybonen rood
- Jumbo – linzen met aroma
- Smaakt – lupinebonen
- 1 de beste/G'woon/Bonduelle/Plus/Bio+/AH/Jumbo – zwarte bonen
- 1 de beste/Baktat/Bonduelle/AH (biologisch)/G'woon/Plus – kikkererwten



VLEES, VIS en VEGETARISCH

Schijf 2: Zuivel, noten, peulvruchten, vlees, vis en eieren

Bijna iedere maaltijd wordt aangevuld met vlees, vis of een vegetarische optie. In vlees zitten veel goede bouwstoffen die het menselijk lichaam nodig heeft, denk hierbij aan eiwitten, ijzer en vitamine B12. Rood vlees komt van runderen, schapen, geiten en varkens. Eet je hier teveel van (meer dan 300 gram per week), dan verhoog je het risico op diabetes type 2, darmkanker en beroertes. Wit vlees zoals kip, kalkoen en andere gevogelte bevatten minder vet en zijn minder belastend voor het milieu dan rood vlees. Daarom is het belangrijk om rood en wit vlees te variëren.

Alle soorten onbewerkt vlees zijn een gezondere keuze. De bewerkte soorten vlees (hamburgers, worst en gemarineerd vlees) en vette vleessoorten (zoals speklapjes, gehakt en spare-ribs) vallen niet onder de gezondere keuzes van de Schijf van Vijf.

Gezondere keuzes VLEES

- AH – bavette aan het stuk/steak/bieflappen/picanha heel runderhart/schenkel met been
- AH Excellent – beef bavette/flat iron steak
- AH Excellent/Jumbo – entrecote
- AH – erwtensoeppakket
- AH – greenfields entrecote/maminha
- AH – greenfields rosbiefapjes
- AH/Jumbo – Haaskarbonade
- AH – kippenpoten
- AH – lamskotelet/malse lamsrack uit Nieuw-Zeeland
- AH (biologisch)/Aldi/Lidl/Jumbo – ribkarbonade
- AH/Jumbo – scharrel schouderkarbonade
- AH (biologisch)/Aldi/Jumbo – schouderkarbonade
- AH/Deen – mager rundergehakt
- AH Excellent – rundergehakt
- AH – premium eendenborst/fazantenborstfilet/parelhoen
- Alle varianten biefstuk
- Alle varianten biefstukvlees/reepjes
- Alle varianten kalfsvlees
- Alle varianten hele kalkoen
- Alle varianten 100% kalkoenfilet
- Alle varianten kalkoenreepjes
- Alle varianten kalkoenschnitzel ongepaneerd
- Alle varianten hele kip behalve Plus kip soeppakket groente (bevat kip)
- Alle varianten kipbraadsticks behalve Plus kipbraadsticks
- Alle varianten kip drumsticks
- Alle varianten 100% kipfilet(blokjes)
- Alle varianten kipgehakt
- Alle varianten kiphaasjes
- Alle varianten kippenlever
- Alle varianten kippenvleugels, ongekruid
- Alle varianten konijnenvlees
- Alle varianten Ribeye steak behalve Lidl Ribeye/Proef 't Verschil shortribs
- Alle varianten runder bak- en braadlappen
- Alle varianten rundertartaar behalve Aldi rundertartaar
- Alle varianten struisvogelbiefstuk
- Alle varianten varkenshamlappen behalve Jumbo hamschijf
- Alle varianten varkensfilet

TIP voor de klanten:

Vlees is een gezonde keuze, het levert bouwstoffen die het lichaam nodig heeft. Kies dan wel de onbewerkte en niet vette vlees varianten. De trend is meer plantaardig en minder vlees. Er zijn opties genoeg om te variëren, ook vegetarisch kan een lekkere afwisseling zijn.



- Alle varianten varkensschnitzel ongepaneerd
- Alle varianten varkenshaas
- Alle varianten varkensvlees bami- en nasivlees
- Alle varianten wild vlees (hert, haas, zwijn)
- Deen – diamanthaas/rundvlees bavette
- Deen – lams dikke lende/lamsbout lapjes/lamsfilet/lamshaas/lamskotelet/lamsshoarma
- Deen – (scharrel)kip karbonade/(scharrel)kippenbout
- Deen – rundvlees entrecote/rundvlees gekruide entrecote
- Deen – rundvlees rosbief a la minute
- Deen – varkensvlees ribkarbonade
- Emté/Jan Linders/Poiesz – kalkoenkotelet
- Jumbo/Proef 't Verschil – bavette
- Jumbo – cote de boeuf
- Jumbo – ibéricosteak/ibérico kotelet/spareribs naturel/varkenslever
- Jumbo – karbonade zonder been/ribkarbonade/schouderkarbonade
- Jumbo – kipgehakt 350g
- Jumbo – kippenbout
- Jumbo – lamsboutplak
- Jumbo – lams filet
- Jumbo/AH – rosbief/roast beef
- Jumbo – runder entrecote
- Jumbo – runderlever/schenkel
- Jumbo – varkenskotelet/varkensribeye naturel
- Plus – (beter leven) kippenpoot
- Plus/Jan Linders – lamssteak
- Poiesz/Emté/Jan Linders/Spar – kipdijvlees met soepgroenten
- Poiesz – kippenhartjes
- Proef 't Verschil – boegschenkel
- Proef 't Verschil – lamsbout zonder been/lamlappen
- Weidenaar/Jumbo/Emté – (runder)taraar
- 1 de beste/Deen biologisch – biologisch mager rundergehakt
- 1 de beste – biologisch rundergehakt mager 300g
- 1 de beste – biologische varkensribkarbonade
- 1 de beste – entrecote
- 1 de beste/Coop/Deen/Hoogvliet – kipsoeppakket
- 1 de beste – mergpijp

Ondanks dat vis erg veel vet bevat, zijn dit goede onverzadigde vetten.

Deze werken cholesterolverlagend en door deze mee te nemen in je voedingspatroon loop je ook minder risico op hart- en vaatziekten. Naast een goede bron van onverzadigde vetten is vis ook een uitstekende bron voor eiwitten, deze zijn goed voor het herstel van de spieren. Hier geldt juist wel dat de vette varianten van vis de gezondere keuze zijn.

Gezondere keuzes VIS

- AH/Jumbo – ansjovis
- AH – calamares
- AH/Deen/Jumbo – gebakken kibbeling
- AH – gepaneerde zalmburger
- AH – half gerookte makreel
- AH – kabeljauwhaas
- AH – surimi flakes/snippers
- Alle varianten forel
- Alle varianten gerookte haring
- Alle varianten kabeljauw zonder sausen
- Alle varianten koolvis behalve Lidl Alaska koolvis gepaneerd/Vermondo battered fish & fish fingers/Iglo ocean cuisine lekkerbekjes oergranen meergranen & spelt/Jumbo visfilet pesto
- Alle varianten krab





- Alle varianten kreeft
- Alle varianten gerookte makreel
- Alle varianten gerookte zalm behalve Jumbo gravad lachs/toastzalm 3 smaken met saus
- Alle varianten mosselen zonder saus
- Alle varianten oesters
- Alle varianten onbewerkte garnalen
- Alle varianten regenboogforel
- Alle varianten schelpen
- Alle varianten verse makreel
- Alle varianten verse sardines
- Alle varianten sardines in blik behalve Deepblue pilchards in tomatensaus/Princess sardines in tomatensaus/ Great ocean sardinella in tomatensaus/Impala sardinella in tomatensaus
- Alle varianten tonijn in olie behalve Princess tonijn groente/light mayo/tonijnmoot in olijfolie/ tonijnmoot in zonnebloemolie/tonijnstukken in tomatensaus/Rio mare perpasta puttanesca/ John West tonijnstukken met groente in pikante tomatensaus/tuna with a twist met Franse dressing/ met ovengedroogde tomaten
- Alle varianten tonijn in water
- Alle varianten zalm
- Alle varianten zalm in blik
- Alle varianten zeevruchten
- Alle varianten zure haring behalve Baltussen rolmops in saus/Ouwehand haringpartjes/Oceansea zure haring
- Alle varianten zoute haring
- Astoria – imitatiekaviaar
- Boni/Spar/Plus/Poiesz – spiesschotel
- Boni/Jan Linders/Poiesz/Plus – zalmtournedos
- Coop/Deen – kibbeling
- Coop – ovenschotel kabeljauw in kreeftensaus
- Coop – pangasiusfilet
- Coop – surimi sticks
- Coop – visgourmetschotel
- Coop – zalmblokje & koolvis gemarineerd
- Deen – gamba kabeljauwschotel/ovenschotel forel/kabeljauw olijfolie/koolvis spek/pangarolletjes kerrie
- Deen/AH/Jumbo – gebakken lekkerbek
- Deen – krokante kabeljauwfilet/gebakken scholfilet
- Deen – luxe zalm kabeljauwspiesjes/vistapas 3 vaks
- Deepblue/Rizolli/Princess – ansjovisfilet in olijfolie
- Fish tales/Princess – (cantabrische) ansjovis met kappertjes in olijfolie
- Fish tales – tonijnpaté
- Hoogvliet/Boni/Poiesz – heilbot shashlick peper marinade
- Hoogvliet/Boni – ovenschotel in citoen-dillesaus
- Iglo – ocean cuisine mosterd & kruiden/peterselie
- Imperial – ansjovisreepjes in zonnebloemolie/pasta ansjovis
- Imperial/Deepblue – makreelfilets in zonnebloemolie
- Italamo – fritto misto
- Jan Linders/Detailresult – ovenschotel schol in citroen-dillesaus

- Jan Linders/Dirk/Boni/Plus/Coop/Dekamarkt/MCD/Hoogvliet/Poiesz/Vomar/Spar – voorgebakken kibbeling
- Jan Linders – zalmfilet op huid met knoflookmarinade
- John West – ansjovisfilets in olijfolie
- John West/Princess – kabeljauwlever in eigen olie
- John West – makreelfilet in extra virgine olijfolie/in water/in zonnebloemolie/mediterraneans/ vleugje extra virgine olijfolie/met vleugje zonnebloemolie/geen water toegevoegd
- Karras – ansjovis op Oosterse wijze
- Karras – gemarineerde ansjovis in olie/met knoflook
- Oceansea/AH – lekkerbek
- Oceansea/Jumbo/Vismarine – visfilet bordelaise
- Ons Thuis Merk/Hoogvliet – visfiletschnitzel gepaneerd
- Ouwehand – braadharing/haringpartjes
- Paquito/Jan Linders – gepaneerde inktvisringen
- Plus/Jan Linders – luxe gourmetschotel
- Plus – heilbot shaslick
- Plus/Spar/Poiesz/Hoogvliet/Boni – spiesschotel (panga-panga-zalm)
- Plus/Boni/Detailresult/Coop – surimispiesen mediterannee
- Plus – vistapas/zalmspiesjes teriyaki en gemarineerde lemon peper
- Plus/Dirk/Dekamarkt/Poiesz/Jan Linders/Boon Food Group/Spar/Hoogvliet/Coop/ Vomar – voorgebakken lekkerbekjes
- Poiesz – surimi snippers
- Poiesz/Boni/Plus – zalm firestick
- Princess – kippers gerookte haringfilets in zonnebloemolie
- Princess – makreelfilets zonnebloemolie/naturel/olie/in olijfolie/in water
- Queens – krokante lekkerbekjes kaas & ui/meergranen
- Queens – ovenvis met groente champignon & bieslook/lente-ui & peper/tomaat & paprika/wortel & mosterd
- Rio mare – gegrilde makreelfilets in olijfolie/naturel/with bbq sauce
- Statesman – ansjovisfilets in zonnebloemolie
- Table plus/Klaas puul – pijlinktvis gepaneerd
- Tapas Club – calamares a la romana
- Vomar/Spar/Bijzonder Lekker/Jan Linders/Dirk/Plus/Coop/Boni/Dekamarkt/Poiesz – gourmetschotel
- Zeebonk – kabeljauw burgers
- 1 de beste – visschnitzel

Wij mensen kunnen prima zonder vlees of vis, zolang we gevarieerd eten en er gekozen wordt voor goede vervangers. Kinderen die in de groei zijn kunnen deze leefstijl ook prima hanteren. Als we vegetarisch eten of dit parttime doen, is het slim dat er gekozen wordt voor vervangers waarin voldoende ijzer, vitamine B1 en B12 zit. Hieronder ziet u de lijst met vegetarische producten die in aanmerking komen voor een gezond schapkaartje:

Gezondere keuzes VEGETARISCH

- AH – rulstukjes/vegetarisch fgingehakt
- Goodbite – vega vers gehakt
- Jumbo – bio tofu naturel/gerookte tofu
- Jumbo – vegetarisch kruimgehakt/vers gehakt
- Jumbo – tempeh
- Jumbo – vegetarische shoarma
- Smaakt – tempeh
- Smaakt/Bio+/AH biologisch/Jumbo/ Sofine – tofu naturel
- Vivera – plantaardig kruimgehakt
- Vivera – kruimgehakt/ vleesvervanger vegetarisch gehakt
- Vivera – vleesvervanger grillworst/ shoarmareepjes
- Vivera – vegetarische tofu/ tofu tuinkruiden 200 gram



AARDAPPEL, PASTA en RIJST

Schijf 3: Brood, graan en aardappelen

Basis voor bijna iedere Nederlandse maaltijd zijn aardappelen, rijst of pasta. Aardappelen zijn gezond omdat ze rijk in vezels, eiwitten, foliumzuur, kalium, vitamine B6 en goede koolhydraten zijn, hierdoor geven ze energie en hebben ze een positieve werking op de darmen. De koolhydraten in aardappelen zijn vooral zetmeel.

TIP voor de klanten:

Aardappelen zijn in basis een gezonde keuze, ze zijn rijk in vezels, eiwitten, foliumzuur, kalium, vitamine B6 en goede koolhydraten. Hierdoor geven ze energie en hebben ze een positieve werking op de darmen. Let met bereiden op dat het een gezonde optie blijft: kook of pureer ze of bak ze in de oven of een vloeibaar vet (kijk ook naar de gezondere keuze kaartjes in het boterschap).

Er zijn vele varianten aardappel, maar juist de bereidingen maken ze een gezonde of ongezonde keuze. In basis zijn hieronder de varianten genoemd die gezond zijn (gekookt, gepureerd of gebakken in de oven of een vloeibaar vet).

Gezondere keuzes AARDAPPELEN

- AH/Lekker makkelijk/Jumbo – aardappelpartjes
- AH (biologisch)/Jumbo – aardappelschijfjes
- AH – bakaardappeltjes
- AH – duopak krieltjes/schijfjes
- AH (basic) – Franse friet/frites
- AH – kleintje krieltjes/kleintje aardappelpartjes met schil
- AH – zoete aardappelblokjes/zoete aardappelfrites
- Alle aardappelvarianten met schil behalve Jumbo oven aardappel roodschilling
- Alle voorgekookte aardappel varianten behalve Aviko premium pom'fraiches
- Alle zoete aardappel varianten
- Aviko/Plus/Jumbo – aardappelblokjes
- Aviko – aardappel dobbelsteentjes/aardappelpartjes/aardappelschijfjes/dukatens chips
- Aviko – Franse frites/friet van 't huis oma's smulfriet/opa's oven friet met schil/Vlaamse friet
- Aviko/Plus/1 de beste/G'woon – frites
- Aviko – pommes frites/premium turbo plus/pure & rustic/extra lange friet
- Aviko – rösti original
- Beyerlander – (dunne) airfryerfrites/frituurfrites maestro/traditional
- Bio+ oven frites
- Cêlavita – airfryer schijfjes/biologische aardappelschijfjes/mini krieltjes/oma's opbakaardappelen (met rode schil)/partjes met schil/wokjes
- Cêlavita – verse friet met schil/robuust gesneden
- Deen – ovenkriel met Italiaanse kruiden/met paprika kruiden
- Deen/Fresh quality – zoete aardappelfriet
- Harvest Basket/G'woon/Plus/1 de beste – mini frites
- Jumbo – duo aardappelschijfjes/duo krieltjes (voorgekookt)
- Jumbo – patat frites
- Lamb weston – pommes frites/steakhouse/premium freeze chilled frites
- Maccain – allumettes/crinkle fries/express fries/freeze' chill' fries/fries/golden long/fry'n dip/organic fries
- Plus – aardappelpartjes met schil/aardappelschijfjes
- Plus/Jumbo – groenfit zoete aardappel
- Plus/AH (biologisch)/Plus/Jumbo – (mini) krieltjes
- Plus/AH (biologisch)/Plus/Jumbo – (mini) krieltjes

- Saladinettes/Jumbo – Vlaamse frites
- Saldinettes – zoete aardappel ovenfriet
- Smeding – gesneden zoete aardappel
- 1 de beste – diepgevroren voorgebakken aardappelpartjes

Voor pasta en rijst is het belangrijk is om de volkoren varianten te kiezen, zoals volkoren pasta, volkoren bulgur en zilvervriesrijst. Het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type2 en darmkanker maak je al kleiner door het eten van volkoren producten. Daarnaast leveren graanproducten energie en veel andere voedingsstoffen, zoals vezels, eiwitten, B-vitamines en ijzer.

Gezondere keuzes PASTA

- AH (biologisch) – bulgur
- AH biologisch – bulgur & quinoa
- AH (biologisch) – fusilli doperwt/groene erwten fusili
- AH – gele linzen lasagne/volkoren lasagne
- AH – gele linzen spaghetti
- AH – kikkererwten sedanini
- AH biologisch – mini groentesterretjes 12+
- AH biologische – quinoa plus/3 kleuren quinoa
- AH – rode linzen penne
- AH biologisch – spelt en drie kleuren linzen
- AH – verse spaghetti al basilico
- AH – witte quinoa
- AH biologisch – 6 granenmix
- Alle varianten volkoren couscous
- Alle varianten volkoren pasta behalve AH biologisch integrali vegan/Plus penne pasta volkoren
- Antica pastaria – tagliatelle volkoren
- Artisan – freekeh
- Artisan – quinoa & bulgur
- Bio+ – lasagne volkoren
- Bio+ Coop/Alesto/AH biologisch – quinoaBio+ spelt couscous
- Bonduelle – pétipes van kikkererwten en maïs
- Brandwijk – gepelde gierst/gepelde boekweit
- Consenza – brown rice elbows/kikkererwten pasta/volkorenrijst spaghetti
- Dalla costa – lumachine spelt pasta/tre cerali
- Dalla costa – organic fusilli
- Dalla costa – organic penne
- Deen – bulgur 300g biologisch
- Deen – lasagnebladen 250g
- Deen biologisch – tagliatelle ei pasta
- Duru – bulgur kikkererwten/linzen
- Explore Asian – black bean spaghetti/edamame bean spaghetti/soy bean spaghetti
- Explore Asian – organic edamame & mung bean fettucci
- Explore cuisine – bio edamame & mung bean fettuccine
- Fit 'n' free – kikkererwten pasta/boekweit pasta
- Garofalo – fassilone glutenvrij/linguine glutenvrij
- Golden Sun – bio bulgur
- Go-tan – biologische black soy bean noodles/green soy bean noodles/whole wheat noodles/yellow soy bean noodles/soe-oen
- Honig – macaroni vezelrijk/vezelrijke penne
- Honig – spaghetti vezelrijk
- Honig tarly
- Jumbo – mienestjes volkoren
- Jumbo/Bio+ – volkoren noedels
- Jumbo – volkoren vermicelli



- King soba – organic buckwheat noodles with quinoa/sweet potato & buckwheat noodles
- Lassie – bio quinoa/bio 3 kleuren quinoa/bio quinoa mix
- Naturecrops – organic precooked quinoa/organic quinoa tricolore/quinoa seeds
- Risenta – fettuccine van sojabonen
- Risenta – lasagne van sojabonen
- Risenta – spaghetti van sojabonen
- Smaakt – bio boekweit/biologische haver/spelt heel
- Smaakt – biologische gierst
- Smaakt – biologisch high fiber spaghetti
- Smaakt – biologisch rode linzenpasta/speltpasta
- Smaakt – zwarte quinoa/bio witte quinoa/tricolore met zeewier
- Urtekam – biologische couscous 500g
- Urtekam – Italian lasagne
- Vignola – riso vignola bulgur
- Zaccagni – organic ambachtelijk



Gezondere keuzes RIJST

- AH biologisch – 6 granenmix/drie kleuren rijst/rijst & quinoa/rijst & erwten & linzen/volkoren rode rijst
- Alle varianten zilvertviesrijst – behalve Lassie 2x1 persoonsportie minuutje zilvertviesrijst + kikkererwten/zilvertviesrijst + quinoa & granen/panklaar zilvertviesrijst/Jumbo cups bruine rijst met quinoa/zilvertviesrijst cups/G'woon magnetron zilvertviesrijst (met rode quinoa)/AH biologische zilvertviesrijst/Plus magnetron zilvertviesrijst met rode quinoa
- Ardo – mekong rijstmix
- Blue elephant – royal chai cuisine black rice
- Fair trade original – original Thaise rijstnoedels van zilvertviesrijst
- Faja lobi – sandhia's rotichoti trafasie/sandhia's rotichoti traditional
- G'woon – witte rijst/witte rijst builtjes
- Lassie – geovita mix van rode rijst en quinoa/half volkorentoverrijst/halfvolkoren toverbuiltjes/zilvertviesrijst met quinoa en granen
- Lassie – toverrijst builen
- Natursoy – bio rijstmix 3 soorten
- Plus/1 de beste – snelkookrijst in builtjes
- Principato di lucedio – riso selvatico
- Riso gallo – risotto vénéré
- Vignola – riso integrale basmati 500g
- 1 de beste – snelkookrijst

BROOD, BROODVERVANGERS, ONTBIJTGRANEN en BROODBELEG

Schijf 3: Brood, graan en aardappelen

Brood bij het ontbijt en de lunch is iets typisch Nederlands, maar inmiddels eten steeds meer mensen gevarieerd en kiezen ze eerder voor broodvervangers of ontbijtgranen met zuivel. Er zijn veel broodvarianten, echter staan alleen de volkorenvarianten met meer dan 4,5 gram vezels per 100 gram in de Schijf van Vijf. Volkorenbrood is gezond vanwege zijn B-vitamines, eiwitten, vezels en ijzer. Met 3 volkoren boterhammen per dag verlaag je het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Daarnaast leveren graanproducten energie en veel andere voedingsstoffen, zoals vezels, eiwitten, B-vitamines en ijzer.



Gezondere keuzes BROOD

- AH Liefde & Passie – dessem meerzaden/spelt-rogge
- Alle meergranen/volkoren (stok)broodvarianten
- Bakkerij de haas haps b.v./Bakkersland/Bakkerij 't kraayennest/Bakker van eekeren/Bakker bos/Brood- en banketbakkerij pot b.v. – koolhydraatarm/verlaagd brood en zoutarm/zoutloos brood
- Bakkerij 't kraayennest bv – kaas pompoenpittenbrood per 4
- Brood- en banketbakkerij pot b.v. – dessem pompoen/zonne/donker gesneden
- Coop – scharzwalder
- Deen/Plus/Brood van soma/Bakkerij 't kraayennest b.v./Bakker van eekeren – noten(vrucht)brood/bol
- Jumbo/Bakker Bos – zuurdesem (meergranen)
- Pita original/Florentin/Nadia & Merijn's SOUQ/AH/Jaffa volkoren – volkoren pitabroodjes
- Plus – sterre lang
- Plus/Jumbo/ B just Bread/Deen/Diversi foods – mueslibrood/bollen
- Soma/Van der Veer/Terrasana – (Limburgs/Fries) roggebrood/zuurdesem/schwarzbröt
- Yam/Schär/3pauly – glutenvrij bruin brood/volkoren broodplakes/gluten free reisbröt





Gezondere keuzes ONTBIJTGRANEN

- AH – appel-peer muesli
- AH – durumtarwe/spelt gepoft
- AH – geroosterde muesli naturel/aardbei
- AH – vezelrijke speltmout vlokken
- AH biologisch/Olvarit – 8 granen pap 12+
- All naturall – protein oatmeal (instant porridge)
- Bio today/AH (biologisch)/Plus/G'woon/Smaakt/Zonnatura – geroosterde muesli noten/zaden/fruit en haver/spelt/notenmuesli
- Bonbété – biologische ontbijtpap
- Brinta – oergranen
- Cenos/Smaakt – (boekweit)gort
- Consenza/Leev/Peak's free from/Zonnatura – volkoren cornflakes/glutenvrije havermout/glutenvrij meerzaden/appel kaneel
- Ekoland/Smaakt – noten-vruchten muesli
- Havermout
- Hollie foods/Quaker/Yespers – granola noten/granola appel rozijn/cashew wortel
- Jumbo/Vomar – bio muesli
- Jumbo/Vomar – bio speltvlokken
- Jumbo – W&P meergranenpap 200g
- Kellogg's/Zonnatura – Special K hot 3 granen rode vruchten en knapperige flakes met fruit hartjes/choco sterren
- Leev – oerrr biologische krokante strooihaver 48/50%
- Molensteen – muesli met rozijnen en hazelnoten
- Oke/van Zoelen – muesli naturel
- Oke/AH (biologisch)/Smaakt – muesli naturel/volkoren
- Quaker – cruesli raisin/red fruits/rozijn/black berrylicious/4 nuts/nut mix/super goodness original
- Smaakt – quinoavlokken/biologische viergranenvlokken/boekweitvlokken/gepofte rijst/gerst-, soja-, spelt en roggevlokken
- Zemelen
- Zonnatura – roasties geroosterde muesli appel en kaneel



Gezondere keuzes BROODVERVANGERS

- AH/Jumbo/Banderos – tortilla wraps volkoren
- AH – Brabants roggebrood
- AH Liefde & Passie – rogge (ongesneden)
- Atkins – tortilla wraps
- Bolletje – Fries roggebrood
- Bolletje – mild roggebrood
- Bolletje – traditioneel Fries roggebrood
- Jumbo – tarwe roggebrood eifeler/tarwe roggebrood oberlander
- Mesa Mexicana – flour tortillas 320g zakje
- Proef 't Verschil/pure Ambacht – spelt beschuit
- Smaakt – bio volkoren roggebrood met lijnzaad
- Soma – Brabants/Limburgs/rozijnen noten/sonnenblumenbrot/volkoren roggebrood
- Soma – blanco peel/schinken natuurdeseem/schwarzbröt/slank in/sovital/walddkorn roggebrood
- Soma – koolhydraat verlaagd & eiwitrijk
- Terrasana – roggebrood met lijnzaad
- Van Dijk – gesneden Fries roggebrood/ambachtelijk Fries roggebrood (naturel)
- Atkins/Bolletje – vezelrijke crackers/lichte crackers spelt (& havermout)

- Bolletje/AH/Van Dijk roggebrood – (traditioneel) Fries/Brabants roggebrood
- Hollandia – matze crackers volkoren
- Cereal/Deen biologisch/Smaakt – rijstwafels (meergranen/haver)
- Leev/Consenza – crisp crackerbread/biologische glutenvrije oerrr knappers
- Jumbo/Bio+/AH/Deen biologisch/Smaakt/Zonnatura – spelt/maiswafels en AH rijstwafels met rogge
- Wasa/Bolletje/AH – knäckebröd granen variaties/voloren/rogge/zuurdesem/tarwe
- Pure ambacht/Proef 't Verschil – spelt beschuit

BROODBELEG | binnen de Schijf van Vijf

- Gezondere keuzes beleg | in de Schijf van Vijf
- AH (biologisch) – rosbief (naturel)
- AH (biologisch) 100% pindakaas naturel
- Alfez – preserved lemons
- Biotoday – amandelpasta (wit)/cashewnootpasta/gemende notenpasta/hazelnootpasta/pompoenpittenpasta
- Biotoday – tahin wit
- Blue band – appel & wortel/diversen aardbei & bietjes/pretspret pompoen/pretspret wortel appel
- Calvé – pindakaas regular/100% noot
- Céréal – céréal by nature bio vegan witte tahin 250g
- Deen – gebraden rosbief/vleeswaren gebraden rosbief
- De kleine keuken – biologische amandelpasta 8 maanden
- De kleine keuken – biologische pindakaas
- Horizon – pindakaas bio
- Jumbo – amandelpasta 210g
- Jumbo – bio broodspread banana appel 245g
- Jumbo – notenpasta van 3 noten 210g
- Jumbo – peper rosbief
- Jumbo – pindakaas 100%/met (grote) stukjes pinda
- Jumbo/AH/Bon Appetit – zuivelspread bieslook light/zuivelspread naturel light
- Monki/Horizon – cashewpasta bio
- Monki/Horizon – hazelnoot-rozijnenpasta bio/witte amandelpasta bio/witte cashewpasta bio
- Monki/Horizon – tahin zonder zout bio/witte tahin
- Nuts above nature – puur pindakaas met stukjes/naturel
- Raw organic food – paranotenpasta/pecannotenpasta/amandelpasta/walnotenpasta
- Raw organic food – raw tahin wit bio
- Vita D'or – bio organic pindakaas
- Smaakt – bio pindakaas crunchy natriumarm
- The meat lovers – angus carpaccio 2 porties 160g
- 1 de beste/AH (biologisch)/Plus/G'woon – 100% pindakaas met stukjes pinda

BROODBELEG | Dagkeuze

- Achterham
- Appelstroop
- Beenham
- Blue Band Fruit-Groentespread aardbei-bietjes, appel-wortel en abrikoos-pompoen
- Casselerrib
- Fruitstroop, bijvoorbeeld AH Fruitstroop 100% appel, peer en dadel
- Honing
- Jam
- Kip- en kalkoenfilet
- Magere knakworst
- Magere smeerpaté
- Runderrookvlees, licht gezouten
- Vruchten- en chocoladehagelslag, chocoladevlokken



MELKPRODUCTEN, YOGHURT & KWARK, KAAS en EIEREN Schijf 2: Zuivel, noten, peulvruchten, vlees, vis en eieren

Melk, yoghurt, kwark en kaas; dit zijn de zogeheten Big 4 als het gaat om de zuivelafdeling. En dat is mooi, want met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Zuivelproducten bevatten essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en vitamine B12. Daarnaast helpt het dagelijks eten/drinken van zuivel ook tegen diabetes type 2. De zuivel wordt onderverdeeld in het zuivelschap en het kaasschap.



Met halfvolle en magere varianten melk en yoghurt krijg je niet te veel verzadigd vet binnen. Hieronder de gezondere keuzes in het zuivelschap.

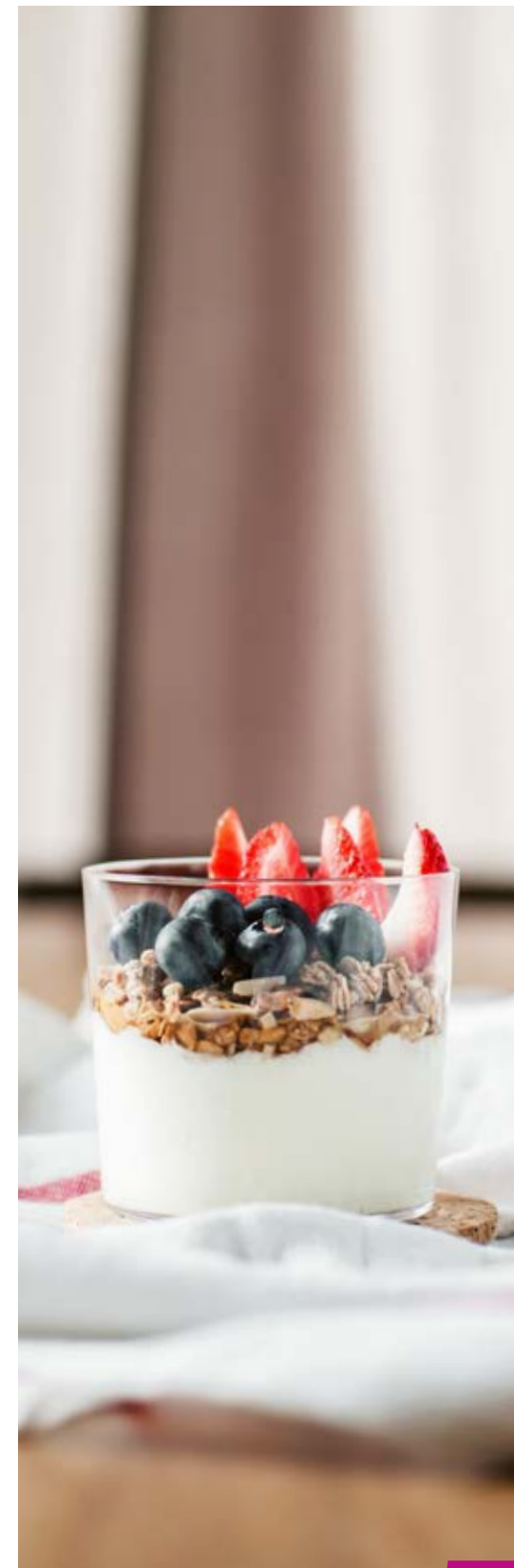
Gezondere keuzes MELKPRODUCTEN

- AH – drinkyoghurt banaan-kiwi/framboos/rood fruit/sinaasappel
- AH – chocoladedrink light
- AH (biologisch) – soja drink ongezoet
- AH – yoghurtdrink rood fruit
- Alpro – Alpro barista soja/drink soja banana/choco light/nature/pur' enjoy mango stervrucht
- Alpro – Alpro drink soja (light) nature/ongezoet/original
- Alle varianten magere melk
- Arla/Deen biologisch/Mama nature/Bio+ – biologische karnemelk
- Arla – lactofree halfvolle melkdrink (houdbaar)
- Arla – Naturals drink 0% vet bosfruit/rood fruit
- Barbells – proteïne milkshake chocolade
- Becel – 100% plantaardige sojadrink
- Becel – 100% plantaardige vanilla-sojadrink/melk soy/vanilla
- Becel – zuiveldrink original/strawberry
- Betsie's – geitenmelk halfvol
- Chatar saikouk – couscous karnemelk/mermez karnemelk
- Campina – boer en land biologische karnemelk/(biologische) karnemelk
- Campina – drinkyoghurt met een vleugje aardbei/kokos/vanille
- Campina/Inex/Melkan/AH/Jumbo/Minusl – lactosevrije halfvolle melk
- Chocomel – 0% suiker toegevoegd vers/1L/6x200ml
- De molkerij/AH (biologisch)/De Zaanse Hoeve/Milbona/Melkunie/Milsani/Spar/Bio+/Jumbo – karnemelk
- Den eelder – den echten boeren karnedrank geel/rood fruit
- Den eelder – den echten boeren karnemelk/geitenkarnemelk
- De Zaanse Hoeve/Melkan – drinkyoghurt aardbei & kers/limoen/mango & passie
- Ehrmann – high protein shot chocolate/vanilla
- For goodness shakes – high protein shake
- Fristi – fristi rood fruit smaak 0% suiker toegevoegd
- Inex – uht karnemelk
- Jumbo/Weerribben zuivel/Bio+ – biologische verse karnemelk
- Jumbo – chocolademelk light
- Jumbo – drinkyoghurt ananas-appel/banaan-appel
- Jumbo – drinkyoghurt rode vruchten
- Jumbo – sojadrink naturel/ongezoet
- Jumbo – Wm drinkyoghurt 0% vet aardbei kers-appel/framboos-appel/limoen-appel/mango-passievrucht-appel/vanillesmaak
- Lindahls kvarg – drink aardbeismaak/perzik & passievruchtsmaak
- Mars – mars skittles milkshake 350 ml
- Melkan – drinkyoghurt mango-passievrucht

- Melkan – drinkyoghurt rode vruchten
- Melkan – drinkyoghurt vanilla vla
- Melkan – ontbijtdrink aardbei-kiwi-banaan/perzik-abrikoos/sinaasappel-mandarijn-banaan
- Melkunie – breaker high protein framboos granaatappel
- Melkunie – protein chocolate flavoured mil drink
- Melkunie – protein raspberry & strawberry/vanilla flavoured milk drink
- Melky – banaan melk 1L
- Milbona – Linessa drinkyoghurt aarbei-kers/Skyr drink
- Milbona – Linessa drinkyoghurt framboos/granaatappel cranberry/ limoen/perzik witte thee
- Milbona – zuiveldrink rood fruit 1L
- Optifit – yoghurt drink aardbei-kers/framboos/limoen/mango-passie
- Optimel – drinkyoghurt aardbei 0% vet/limoen/limoen 0% vet
- Optimel – drink abrikoos/drinkyoghurt aardbei 0% vet/aardbei kers 0% vet/ananas 0% vet/banaan/framboos 0% vet/ framboos/kokos/limoen 0% vet/mango passievrucht 0% vet/aardbei framboos 0% vet/perzik abrikoos 0% vet
- Optimel – drink 0% vet granaatappel/vijg geen suiker toegevoegd
- Skittles – skittles fruit
- Soya Soleil – sojadrink 1L
- Vecozuivel – biologische karnemelk
- Vifit – drinkzuivel naturel
- Vifit – sport drinkyoghurt perzik abrikoos
- Vifit – vifit sport rtd banana-honey/chocolate-mocha
- Weide weelde – karnemelk oranje/rood fruit
- Yakult – yakult light/plus
- Yogho Yogho – yoghurt drank rode vruchten
- Zuivelmaatschappij – proteïne drink aardbei/chocola/vanilla met zoetstof
- de beste/Melkan/Jumbo/Plus – koffiemelkcups halfvol

Gezondere keuzes YOGHURT & KWARK

- AH – aardbeienkwark 0% vet
- AH – biogarde stand naturel
- AH (biologisch)/Milbona/Jumbo/Milsani/Bio+/De Zaanse Hoeve – halfvolle milde yoghurt
- AH – kefir
- AH/Jumbo – lactosevrije kwark
- AH – magere yoghurt met fruit 0% vet
- AH – roeryoghurt Griekse stijl
- AH biologisch – kwark
- Alle varianten magere yoghurt behalve Campina boer en land biologische magere yoghurt en Milbona roeryoghurt mager
- Almhof – 0% vet yoghurt naturel
- Alpro – Alpro mild & creamy naturel met havervlokken
- Alpro – Alpro soya; plant-based alternative to yoghurt/meer fruit zonder toegevoegde suikers
- Arla/Jumbo/Weerribben zuivel/Bio+/AH (biogarde)/Mama nature/Boermarke – biologische magere kwark
- Arla – biologische roeryoghurt
- Arla/Jumbo – lactofree halfvolle yoghurt
- Arla – magere kwark biologisch
- Arla – Skyr yoghurt IJslandse stijl naturel
- Becel – Becel proactiv Griekse yoghurt
- Bio+/Zuivelmeester/Katharos/Melkan – Griekse stijl yoghurt naturel 0% vet
- Breaker – high protein yoghurt bosbes banana
- Campina – boerenland biologische halfvolle yoghurt/halfvolle yoghurt/milde halfvolle yoghurt 1,6% vet
- Campina/Melkunie – gortepap



- Campina – magere milde kwark naturel
- Deen biologisch/Milsani/De Zaanse Hoeve/Bio+ – magere kwark
- De zuivelmakers – yoghurt 0% vet Griekse stijl
- Den eelder – halfvolle boeren yoghurt/halfvolle standyogurt
- Dodoni – authentieke Griekse yoghurt 0% vet
- Ehrmann – high protein caramel pudding 200g
- Healthy people – kefir/kefir cultured milk smoothie/zuiveldrink kefir
- Ísey Skyr – Ísey Skyr aardbei-banaan/
blauwe bes-framboos/gebakken apple/vanille
- Jumbo – biogarde halfvolle yoghurt
- Jumbo – birchler muesli
- Jumbo – kefir naturel
- Jumbo – magere kwark blauwe bes
- Jumbo – magere kwark met magere yoghurt appel-kaneel
- Jumbo – magere kwark vanille
- Jumbo/AH – yoghurt Griekse stijl 0,1% vet
- Jumbo – yoghurt 0% vet frambozen
- Katharos – yoghurt Grieks naturel 0% vet
- Konings – halfvolle standyoghurt met biogarde culturen
- Konings/AH biologisch/Melkunie – magere naturel kwark
- Koukasis – authentic greek yoghurt 0% fat
- Light & Free – skyr bosbes
- Melkan – Biogarde roeryoghurt/standyoghurt
- Melkan/Melkunie – halfvolle milde yoghurt naturel
- Melkan/AH/Milbona/Almhof/Jumbo – magere Franse kwark
- Melkan – magere Franse kwark vetarm
- Melkan/Topvit/Jumbo – magere kwark aardbei-framboos
- Melkan – magere kwark perzik-vanille
- Melkan/Jumbo – magere milde kwark
- Melkan – yoghurt Griekse stijl
- Melkunie – breaker high protein kokos/bosbes banaan
- Melkunie – protein kwark kokos
- Melkunie – protein kwark kokos/naturel
- Melkan – lactosevrije kwark
- Melkunie – protein mango 0,8% fat yoghurt
- Melkunie – protein raspberry 0,2% vet kwark
- Milbona – Linessa yoghurt aardbei/perzik
- Milbona – Skyr aardbei/bosbessen/framboos/natural/perzik-passievrucht/strawberry/vanille
- Milsa – sojayoghurt naturel
- Milsani – origineel Griekse natuuryoghurt
- Minusl – lactosevrije magere kwark
- Nomadic – kefir dairy drink
- Lindahls kvarg – perzik & passievruchtsmaak/stracciatella met stukjes chocolade
- Lindahls kvarg – stracciatella (met stukjes)/vanillesmaak/naturel lactosevrij/naturel
- Oke – Duitse kwark
- Optifit – magere kwark aardbei/appel-kaneel/perzik
- Optifit – proteïne kwark aardbei/framboos/perzik-passie
- Optimel – Griekse yoghurt stijl naturel/framboos 0% vet/kers 0% vet/koffie/framboos/kers
- Optimel – kefir granaatappel-framboos/naturel/framboos
- Optimel – magere kwark aardbei/appel-kaneel
- Optimel – magere kwark met magere yoghurt 0% vet abrikoos/aardbei 0% vet/citroen 0% vet
- Optimel – magere kwark met magere yoghurt 0% vet vanille/magere vanillekwark met magere yoghurt 0% vet
- Optimel – vla chocolade/karamel 0% vet geen suiker
- Optimel – yoghurt aardbei 0% vet/bosvruchten 0% vet/perzik-passievrucht 0% vet/
yoghurt seasons autumn 0% vet pruim-kaneel
- Optimel – yoghurt Griekse stijl met speculaaskruiden 0% vet/met perzik 0% vet geen suiker toegevoegd/
vanille 0% vet geen suiker toegevoegd
- Optimel – yoghurt vanille



- Silifke – yoghurt naturel akkaymak 3,8% vet
- Topvit – magere kwark perzik-vanille/ananas-passievrucht
- Two Chicks – eggwhite
- Ût Giethoorn – griesmeelpap/rijstepap
- Vifit – sport magere kwark aardbei-goji/ananas-yuzu/limoen-citroen
- Vifit/Spar – yoghurt naturel
- Weerribben zuivel – Demeter magere kwark
- Weerribben zuivel – griesmeelpap
- Zottis – houdbare vruchtenyoghurt
- Zuivelmaatschappij – halfvolle kefir 1,5% vet
- Zuivelhoeve – goei'ndag magere kwark tikje vanille
- Zuivelhoeve – goei'ndag magere yoghurt 0% vet naturel
- Zuivelmeester/De Zaanse Hoeve/Seraph – roeryoghurt naturel

Er zijn steeds meer soorten kaas te vinden in het schap. De vele varianten Hollandse kaas, maar ook steeds meer smeervarianten en zuivelspreads vallen op bij de kaasafdeling. Vooral de magere varianten zijn een gezonde keuze, hieronder een overzicht.

Gezondere keuzes KAAS

- AH – boerenkaas belegen 30+ plakken/stuk
- AH/Jumbo – geitenkaas jong belegen 30+ stuk/wiel/plakken
- AH – geraspte goudse (jong) belegen kaas 30+
- AH/Jumbo – Goudse belegen 30+ plakken/stuk/blokjes
- AH (biologisch) – goudse jong belegen (komijn) 30+ plakken/stuk/blokjes
- AH – goudse jong belegen 35+ stuk/plak
- AH – kruidenkaas light
- AH (biologisch)/Jumbo – mozzarella
- AH – roomkaas met bieslook
- Alle varianten hüttenkäse en cottage cheese
- Arla – lactofree roomkaas 200g
- Arina/Coop – Arina geitenkaas (light) 30+
- Beemster – Beemster jonge kaas 30+
- Bellezza/Jumbo – mozzarella light 220g/bio mozzarella 125g
- Chavroux – bieslook kaas/nature 150g
- Coop/Plus/Jan Linders/Poiesz/Hoogvliet – Camembert 40+
- Coop/Plus/Vomar/Hoogvliet/Poiesz/Agrimarkt/Spar/
Jan Linders – milner 30+ licht gerijpt/milner jong 30+
- Coop/Hoogvliet – 30+ boerenkaas belegen met komijn
- Deen – camembert le grand rustique Deen 130g
- Deen – milner jong belegen 30+
- Deen – milner (extra 0 belegen 30+)
- Deliziosa – burrata con tartufo bianco kaas 50+
- Detailresult/Deen – bakcamembert en croute 200g/boerencamembert
- De Zaanse Hoeve/Milbona/Proef 't Verschil – belegen 30+ plakken
- De Zaanse Hoeve – belegen 30+ plakken
- De Zaanse Hoeve/Milbona/Proeg 't Verschil – jong belegen 30+ plakken
- De Zaanse Hoeve – mild 30+ geraspt
- Dupont – burrata d'italia kaas 250g
- Emté/Plus/MCD/Hoogvliet/Vomar/Jan Linders/Agrimarkt/Coop/
Poiesz/Spar – Camembert 45+ rustique
- Galbani – mozzarella mini/perline kaas
- Goldsteig/Lovillo – mini mozzarella (light)
- Hellmann's – beleg komkommer en dille/beleg naturel
- Hoogvliet/Vomar/Poiesz/Coop/Emté/Plus/Agrimarkt – milner 30+ gerijpt



- Jumbo – affumicata 1400mg
- Jumbo – Boerenkaas 20+ stuk gts
- Jumbo – Brie de meaux 200g bob
- Jumbo – camembert rustique 187g fp/mini camembert 80 gram
- Jumbo – Db jumbo/milner goudse belegen 3+ /stuk gerijpt
- Jumbo – geitenkaas spread/smeerbaar
- Jumbo – geitenkaas 45+ met truffle 100g/geitenkaas jong belegen 30+
- Jumbo – goudse jong belegen 30+
- Jumbo/AH – kaas belegen 20+ plakken/stuk + Jumbo 20+ komijn
- Jumbo – kaas plak 30+ jong belegen
- Jumbo – kaas plak 30+ jong belegen komijn
- Koggelandse/Vomar/Poiesz/Plus Klaverland/Onze Trots/Coop/MCD – kaas 30+ licht gerijpte plakken/stuk
- Koggelandse/Plus Klaverland/Hoogvliet – 30+ milner komijn
- La vache qui rit boite ronde light 16x128g
- La vache qui rit mix kaas/smeerkaas/ronde naturel
- Leerdammer – lightlife laag wiel
- Leerdammer – lightlife/lightlife kaas plakken promo pack
- Milbona – 30+ jong belegen geraspt
- Milner – milner (jong) belegen 30+ kaas plakken/gerijpte kaas 30+ /komijn 30+ /oude kaas 30+ /mosterd 30+
- Milner – plakken 30+ belegen/(extra) gerijpt/komijn
- Milner – rasp gerijpt 30+ kaas
- Milner – slankie geraspt licht gerijpte kaas 25+
- Milner – slankie 20+ komijn/magere ham/mosterd/naturel/sambal/tuinkruiden/zwarte peper
- Milner – slankie 20+ plakken gerijpt kaas
- Minusl – lactosevrije mozzarella
- Paturain cuisine knoflook & fijne kruiden 185g
- Philadelphia – cream cheese herbs/cream cheese-soft/kruiden ff ea/plain ff ea/herb ovale a/ greek style/mediterraanse kruiden/salmon&dill ea/knoflook en fijne kruiden/original/roomkaas ui & paprika
- Philadelphia – phila 185g feta en komkommer
- Plus – Asl kaas 180, wite korst
- Plus – geitenkaas 30+
- Plus/Hoogvliet/Vomar/Coop/Maaslander – Maaslander 30+ jong belegen plakken/snack/stuk
- Plus/Coop/Vomar/Hoogvliet/Poiesz – milner 30+ komijn
- Plus – versiermix overig mozzarella parels olie&kruiden
- Poiesz – Asl kaas 927 gesneden jong belegen 30+
- Poiesz – blanco gerijpt 30+
- Proef 't Verschil – buffelmozzarella bocconcini/bulba/piccolini 125gr
- Vergeer Holland – Vergeer 1 plak 30+ goudenaar light
- Vergeer Holland – 1 plak 20+ komijn/light/light komijn
- Vomar/Agrimarkt/Plus/Coop – Asl kaas 215 rand vvp 30+
- Vomar – geitenkaas 30+
- Vomar/Koggelandse/Coop/Onze trots/MCD – kaas 30+ gerijpt stuk
- Vomar/Plus/Hoogvliet/Coop/Maaslander – Maaslander/milner 30+ belegen
- White lady – knoflook&kruiden

Gezondere keuzes EIEREN

Eieren bevatten essentiële bouwstoffen zoals eiwitten die belangrijk zijn voor het menselijk lichaam. Net als vlees zijn eieren een goede bron van eiwitten, vitamine A, B2, 12,D, ijzer en zink. De dooier van het ei bevat het grootste gedeelte van de eiwitten en vetten, deze vetten zijn vooral onverzadigd.

Eiwitten zijn essentiële bouwstoffen voor het menselijk lichaam en helpen overigens ook met het herstel van de spieren na zware inspanning. **Gelukkig voor u vallen alle soorten onbewerkte eieren binnen de Schijf van Vijf, wat ze allemaal een gezonde keuze maakt.**

VETTEN VOOR SMEREN EN BEREIDEN

Schijf: 4: Smeer- en bereidingsvetten

Vet wordt vaak gezien als dikmaker, dat hoeft echter niet zo te zijn! Net als bijna alle andere producten is teveel slecht, maar in de aanbevolen hoeveelheden, is het juist goed. Vet is een bouwstof en brandstof voor het lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een complexe stof. Het bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. In elk producten zitten deze vetten in andere hoeveelheden. Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met onverzadigde vetten heb je minder kans op hart- en vaatziekten.



Voor smeren

De beste optie om op brood te smeren zijn zachte margarine of halvarine. Deze leveren de vitamines A, D en E en zijn een goede bouw- en brandstof voor ons lichaam.

Gezondere keuzes SMEREN

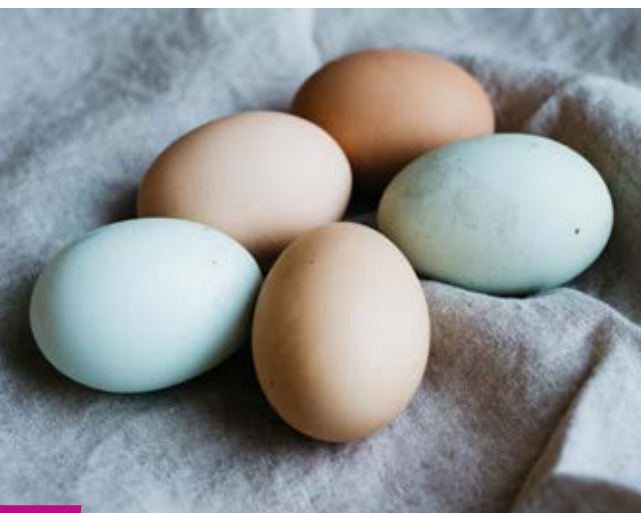
- AH – bewust balans/smeerbaar met olijfolie
- AH (basic)/Jumbo – goed begin/halvarine (lekker op brood)
- AH (basic) – omega 3 en light
- Alpro soja – soja lekker gezond smeren (soja)
- Becel – becel met roomboter/original voor op brood/becel pure
- Becel – (beleg) margarine (bio)/halvarine (coconut)
- Becel – light voor op brood
- Becel/AH – proactiv cholesterol verlagend/margarine (light)
- Blue band – margarine/halvarine geode start/halfvol
- Bona margarine/halvarine
- G'woon/Plus – bewust kuip
- Oke/Ruitjes/G'woon/Plus – bewust kuip light
- Vita D'or – bakolie (bewust)/margarine
- 1 de beste/Plus/Vita D'or – bewust kuip 500g

Om te bereiden

Onverzadigde vetten zijn een bron van vitamine A, D en E. Deze vetten zijn een essentiële energiebron voor het menselijk lichaam. In oliën zitten geen vitamine A en D, in margarine en bak- en braadvet zitten deze wel, wissel deze dus af.

Gezondere keuzes BEREIDEN

- Alle soorten zonnebloem/wok/sesam/koolzaad/raap/mais/vegetable olie
- Alle soorten olijfolie met uitzondering van Becel/A'olivier/Vita D'or/AH Excellent olijfolie
- Alle vloeibare varianten van frituurvet behalve Smaak frituurvet
- Becel – light/margarine/halvarine regular/original
- Becel – olijf/original voor koken en bakken/vlees en jus
- Bio+/AH – bio b&b vloeibaar/vloeibaar bewust
- Brassica – koolzaadolie bak en braad hoog verhitbaar/botersmaak
- G'woon/Plus/1 de beste/Bio+/Jumbo – bak en braad (olijf/vloeibaar)
- Pietro Coricelli – truffle flavoured extra virgin olie
- Remia – bakken en braden
- Verstegen – olie tokaj
- Vts – vloeibaar/maximum/krokant frituurvet



KOFFIE, THEE en WATER | Schijf 5: Dranken

Nederlanders kennen vaak vaste momenten van koffiepauze of theedrinken. Dit zijn uitstekende dorstlessers, omdat ze in basis geen suikers bevatten. In koffie zit een stofje genaamd cafestol, teveel van deze stof werkt cholesterol-verhogend. Daarom wordt aangeraden om koffie in beperkte maten te drinken. Filterkoffie, koffiepads, oploskoffie en koffie gezet met een percolator zijn de gezondste varianten, hier mag je maximaal 4 koppen per dag van drinken. Espresso en koffie van cups bevatten meer cafestol dan de hiervoor genoemde varianten, daarom is het advies hierbij 2-3 kopjes per dag.



TIP voor de klanten:

Koffie en thee zijn gezonde dorstlessers. Zorg er dan wel voor dat u er geen klontjes suiker doorroert of vette koffiemelk in de koffie doet. Je doet je lichaam een plezier met 3 koppen zwarte of groene thee per dag.

Hieronder ziet u de verschillende soorten koffie die in aanmerking komen voor een gezonder schapkaartje. Ondanks dat koffiemelk onder de categorie zuivel valt, is het in het inspiratieboekje meegenomen in de koffie categorie omdat koffiemelk vaak in hetzelfde schap te vinden is als de koffie.

Gezondere keuzes KOFFIE

- AH/Jumbo – oploskoffie goud mélange/rood mélange
- Alle soorten gewone koffie behalve G'woon espressosticks en Jumbo koffiebonen espresso
- Bontas – gemalen koffie decaf 500g
- Caffè vergnano – Caffè vergnano decaf 10 stuks
- Café Royal – lungo decaffeinato 10 capsules
- Douwe Egberts – aroma rood/cafitesse delicate (roast)/cafitesse strong/espresso/gold/pure gold
- Douwe Egberts – DE decaf koffiebonen/DE lungo decaf/décafé/half cafeïne
- Elite – nescafe 200g
- Fair trade original – original instant koffie dark/mild roast
- Idee koffie – gold express
- Idee koffie – idee kaffee cafeïnevrije/gold express sachet/cafeïnevrije pads
- Illy – espresso decaffeinated ground coffee
- Jumbo – oploskoffie aroma traditioneel
- Jumbo/AH – oploskoffie cafeïnevrij
- Jumbo – koffie bonen/snelfilter/pads cafeïnevrij
- Kannis & Gunnink – cafeïnevrije pads/snelfiltermaling
- Kahrel – pads decaf
- Lavazza a mod mio – espresso amm cremosamente decaf caps
- Lavazza – decafe ricco/espresso decaffeinato
- Lavazza – instant coffee prontissimo intenso
- L'or – espresso decaffeinato
- Nescafé – azera Americano/azera espresso/azera espresso (intense) stickbox
- Nescafé – dolce gusto espresso capsules/dolce gusto espresso intenso-ristretto-grande-grande intense-ristretto ardenza capsules
- Nescafé – dolce gusto espresso intenso koffie/espresso/espresso oploskoffie/espresso original/gold/gold crema/gold organic oploskoffie/original/original double filter full flavor
- Nescafé – dolce gusto/longo espresso intenso decaffeinato/Nescafé gold decaf/cafeïnevrij
- Perla Huisblends – decaf koffiebonen/pads/snelfiltermaling/capsules
- Perla Huisblends – vanilla pads
- Plus – espressosticks
- Plus/G'woon/1 de beste – filter cv
- Plus/1 de beste/G'woon – pads cv
- Rombouts – déca barista (rijk gemalen)

- Royal coffee stick – Arabica coffee sticks
- Royal coffee stick – hazelnut vanille sticks
- Senseo – senseo decaf

Gezondere keuzes KOFFIEMELK

- Becel – koffiemelk koffie 520 gr
- Becel – koffiemelk/tetra/lekker romig – voor in de koffie
- Deen biologisch/AH (biologisch)/Plus/Melkan/Milbona/Holland Foodz/Jumbo/Markant – halfvolle koffiemelk
- Friesche vlag – balance 'licht en lekker' 0% vet/halvamel/halvamel koffiemelk ('mild en zacht')
- Holland foodz biologische halfvolle koffiemelk
- Jumbo/Bio+ – bio koffiemelk halfvol
- Perfekt – 10 kuipjes halfvolle melk

Zwarte en groene thee zijn uniek in deze categorie, zij werken bloeddruk-verlagend en verkleinen het risico op een beroerte. Met 3 koppen per dag heb je deze voordelen al. Witte en Oolong thee vallen ook onder thee, Oolong thee zit een beetje tussen groene en zwarte thee in. Witte thee is uniek in het feit dat deze onbewerkt is. Naar witte thee is nog geen onderzoek gedaan of ze dezelfde gezondheidseffecten hebben als groene en zwarte thee. Hieronder ziet u de theevarianten die in aanmerking komen voor een gezondere keuze schapkaartje.

Gezondere keuzes THEE

- AH – bruiswater groene thee citroen/ceylon thee/Engelse melange/groene thee kurkuma/groene thee puur & intens/groene thee naturel
- AH – avondmelange/kamille thee/kruiden paardenbloemmix/munt thee/ochtendmelange/rooibos baobasmaak/sterrenmix/sterrenmunt/venkel/zoethoutthee
- AH basic – English breakfast tea/groene thee citroen
- AH basic – English breakfast tea/groene thee citroen
- AH biologisch – blauwe nachtegaal/gouden tijger/kruiden kamille/kruiden kurkema/kruiden lavendel
- AH biologisch – groene thee citroengras/matcha
- AH Excellent – black tea coconut ginger/smooth gey/easy jasmine/gentle lemon
- AH Excellent – ginger tumeric/mild chamomile/spicy lemon
- Australian – black tea chai fairtrade/green tea beautea fairtrade/mintea fairtrade/puritea fairtrade/tea teatox fairtrade organic
- Biotoday – alle varianten kruidenthee
- Bio+ – Engelse mélange/groene thee/groene thee citroen/zwarte thee
- Bio+ – bio+ rooibos thee/biologische rooibos thee/biologische gember citroen thee
- Booktea – 14 day teatox mixed berry/sunshine berry/28 day teatox
- Celestial seasonings – alle varianten kruidenthee
- Celestial seasonings – authentic green tea/India spice chai tea
- Clipper – alle varianten kruidenthee
- Clipper – alle varianten thee
- Dammann frères – camomille/jasmin/rooiboos losse thee
- Deen – biologische honeybush mango-lemon/lemon-ginger groene thee/variatioedoes
- Deen biologisch – alle varianten biologische kruidenthee
- Deen – biologische earl grey thee/Indian chai thee/jasmijn thee
- Deen biologisch – earl grey thee/groene thee limoen
- Dilmah – alle varianten kruidenthee
- Dilmah – alle varianten thee
- Eilles Thee – alle varianten kruidenthee



- Eilles Thee – alle varianten thee
- English tea shop – alle varianten thee behalve organic chocolate, rooibos & vanilla
- English tea shop – alle varianten thee
- Fair trade original – rooibos thee gember en honing/spicy orange bio/organic camomile with lavendel/organic mint with cinnamon and liquorice
- Fair trade original – original bosvruchten/Engelse mélange/variantie thee/blackberry rose/organic earl grey/English blend/green tea/rooibos/spicy chai tai
- G'woon – alle varianten kruidenthee
- G'woon – alle varianten thee
- Heath & heater – alle varianten kruidenthee
- Heath & heather – organic green tea with coconut/cucumber/Manuka
- Jumbo – alle varianten kruidenthee behalve kruidenthee van 20 kruiden
- Jumbo – alle varianten thee behalve guarana thee
- Kneipp – alle varianten kruidenthee
- Leev – ontspannende biologische kruidenthee kamille & lavendel
- Leev – energie bio thee citroengras & gember/munt & framboos/ijzerkruid & citroen
- Lipton – alle varianten kruidenthee behalve melissa & honey/blue fruit/green matcha/orange jaipur/spectacular sencha
- Lipton – alle varianten thee behalve variety pack/green blueberry goji/green red berry/peach mango/raspberry & promegran/vanille caramel
- Markant – rooibos thee/rooibos honing/zoethout thee
- Markant – alle varianten thee
- Nescafé Dolce Gusto – chai latte green/citrus honey/macaron/marrakesh
- Numi – alle varianten kruidenthee
- Numi – aged earl grey/breakfast blend/gunpowder green/jasmine green/mate lemon
- Oke – theezakjes groene thee citroen/special blend
- Pickwick – alle varianten kruidenthee behalve herbal chamomile honey/herbal detox/herbal happiness
- Pickwick – alle varianten thee behalve delicious spices caramel-vanilla/caramelised pear/fruit bosvruchten/white & green tea jasmin & passion fruit
- Piramide – alle varianten kruidenthee
- Piramide – alle varianten thee
- Plus – alle varianten kruidenthee
- Plus – alle varianten thee
- Princess – alle varianten thee
- Pure leaf – alle varianten thee
- Shoti maa – alle varianten kruidenthee
- Simon lévelt – alle varianten thee
- Smaakt – alle varianten thee
- Sultan – thee groen al bahia oro sultan/al jawhar/munt salie
- Té de origen – alle varianten thee
- Yogi (thea) – alle varianten kruidenthee
- Zonnatura – alle varianten kruidenthee behalve 20 kruiden oplosthee/groene thee munt & kamille oplosthee/oplosthee rooibos/sinaasappelbloesem oplosthee
- Zonnature – alle varianten thee
- 1 de beste – rooibos/rooibos honing/sterrenmunt/zoethout
- 1 de beste – alle soorten thee

Water heeft veel pluspunten: het bevat geen calorieën, het is goed voor het milieu, het is makkelijk mee te nemen en overal verkrijgbaar. Het advies is om tussen de 1,5 en 2 liter vocht per dag te drinken, water is hierin de beste keuze. In de supermarkt komen ook steeds meer varianten water, let er op dat hier geen suikers aan zijn toegevoegd, koolzuur kan natuurlijk wel.

Gezondere keuzes WATER

- AH – bruisend mineraalwater alle varianten behalve water met een twist frambozen en sinaasappel
- Akwazu – water met een smaakje aardbei-framboos/banana-mango
- Alle varianten bruisend mineraalwater

- Alle varianten mineraalwater zonder koolzuur
- Aqua twist – bruisend mineraal water met citroen/frambozensmaak/muntsmaak
- Arizona – sparkling black raspberry/lemon lime/orange grapefruit
- Bar le duc – alle varianten mineraalwater
- Chaudfontaine – alle varianten fusion
- Dash water – Dash water lemon/raspberry
- Deen – bruisend mineraalwater citroen/framboos
- Droomwater – droomwater orange/peach
- G'woon – alle varianten koolzuurhouden mineraalwater
- G'woon – koolzuurhoudend mineraalwater alle varianten
- Jumbo – alle varianten bruisend mineraalwater
- No&more – no&more cucumber & munt/tangerine & mango
- Perrier – alle varianten bruisend natuurlijk mineraalwater
- Plus – bruisend/koolzuurhouden mineraalwater alle varianten
- Raak – clear cola/lemon/orange
- Samra – aroma water oranjeblauw/water rozen samra
- Sourcy – alle varianten behalve vitaminewater braam-acai/cranberry-framboos/framboos-granaatappel
- Spa – alle varianten bruisend mineraalwater en touch of
- de beste – alle koolzuurhoudende mineraalwater varianten

FRISDRANK | Dagkeuze

Veel kinderen en ook volwassenen houden niet van water en drinken toch liever frisdrank. Het is belangrijk dat er niet te veel van gedronken wordt. Voor vele mensen is juist het drinken de dikmaker die vaak vergeten wordt. Indien beperkt gedronken zijn hieronder de beste opties voor frisdrank beschreven.

- AH Ice Tea Zero
- AA Drink Sportwater
- Arizona Green Tea Zero
- Capri-Sun Fruity Water, alle smaken
- Coca-Cola Light en Coca-Cola Zero, alle smaken
- Cool Bear Kant en Klaar Limonade, alle smaken
- Crystal Clear Sparkling en Zonder Koolzuur, alle smaken
- Dolphin Sportwater
- Fanta Zero, alle smaken
- Jumbo Helder Bruisend, alle smaken
- Lipton Ice Tea Sparkling zero
- Pepsi Light en Pepsi Max, alle smaken
- Royal Club Light tonic en cassis
- Schweppes Soda Water
- Sprite Refresh, alle smaken
- Teisseire Fruit Shoot Essence en Hydro, alle smaken
- Wicky Water met Fruit en 0% Suiker, alle smaken
- 7-Up light



OVERIGE valt binnen verschillende schijven

Er zijn best producten die wel in de Schijf van Vijf zitten maar niet in een aparte schijf te plaatsen zijn. Deze producten vallen onder de 'overige' categorie. In deze inspiratielijst kiezen we ervoor nog twee productgroepen uit te lichten, omdat we denken dat de klant ook hier best wil kunnen inzien wat de betere keuzes zouden zijn; het gaat om kruiden en babyvoeding.



KRUIDEN | overige

Kruiden en specerijen worden vaak gebruikt om maaltijden wat meer smaak te geven. Er zijn ontzettend veel soorten kruiden en specerijen die gebruikt kunnen worden in allerlei maaltijden. Maar welke toevoeging zorgt ervoor dat je je gezonde maaltijd op een verantwoorde manier smaak geeft? Dat ziet u hieronder:

Gezondere keuzes KRUIDEN:

- A l'olivier – frambozenazijn/witte wijnazijn
- A l'oliver – provencaalse kruidenazijn
- A l'oliver – Sherry azijn/truffelazijn
- AH/A l'oliver – frambozenazijn
- AH – kruidenmix salades
- AH – kruidenmix pizza
- Alle varianten gedroogde kruiden en specerijen behalve Go-tan gember/Ediks gember/Verstegen panggang compositie/Verstegen Surinaamse habanero nootmuskaat/Verstegen Surinaamse rubmix
- Alle varianten peper behalve Silvo chilipoeder/Verstegen sweet chili
- Alle varianten verse kruiden
- Bertolli – rode wijnazijn van chianti docg wijn/witte wijnazijn gemaakt van oltrepò paves
- Biotoday – appelcider azijn
- Burg – kruidenazijn/natuurazijn/natuurazijn 4%/natuurazijn 12%
- Conimex – kruiden-specerijen ketoembar
- Ediks/AH/A l'oliver – dragonazijn
- Ediks – sjalot/witte wijn
- Euroma – Argentijnse kruiden grill/guacamole kruiden/Mexicaanse kruiden bonen/Mexicaanse kruiden taco
- Euroma – Hollandsche kruiden groente/Marokkaanse stof groenten kruiden/Marokkaanse oven groente kruiden
- Euroma – Indiase bonen kruiden/Thaise kruiden wokgroenten
- Euroma – Italiaanse kruiden gehakt
- Euroma – jonnie boer ceviche/ Hollandsche kruiden mossel & vis
- Euroma – kruidenboterkruiden
- Euroma – mediterrane kruiden ovengroenten
- Euroma – Oosterse kruiden kip/Portugese kruiden kip
- Fair trade original – biologisch rijstazijn
- Fuchs – appelazijn 5%/france proeverij rode wijnazijn/witte wijnazijn
- G'woon – kruidenazijn
- Jumbo – bio appelcider azijn/natuurazijn wit
- Jumbo – Indiase tandori
- Jumbo/Bio+/Verstegen/Euroma/Plus/Ardo – Italiaanse kruiden
- Jumbo/AH (biologisch)/Plus/1 de beste – rode wijnazijn
- Jumbo/AH (biologisch)/Fertilla/Plus/G'woon/1 de beste – witte wijnazijn
- Kania – mix voor macaroni & spaghetti
- Kania – saladekruiden
- Kühne – appelazijn/balsamico di modena/kruidenazijn 10%/natuurazijn blank/natuurazijn geel/rode wijnazijn
- Markant – appelazijn/natuurazijn wit/wijnazijn rood

- Monini – cider aijn/rode wijn azijn/witte wijn azijn
- Nadia & merijn souq – likama/ras el hanout zoet/Tunesische baharat
- Obento – rice vinegar
- Olivier – vin rouge rode wijn azijn
- Ollio – ponti aceto di mele
- Plus/G'woon/AH biologisch/Bio+/1 de beste – natuurazijn
- Silvo – bbq & grill mix
- Silvo – bio curvy/garam masala/Mexicaanse mix/oriëntaalse mix
- Silvo – bio kip tandoori mix
- Silvo bio Mexicaanse chili con carne mix
- Silvo – Italiaanse kruiden/Italiaanse mix/ras el hanout
- Tromp & Rueb – natuurazijn op eikenhout/appelazijn uit 100% appel/op kruiden
- Verstegen Gamsa medina/Italian blend voor pasta/Napoli/pure specerijen mengeling Napoli
- Verstegen – italian blend voor gehakt/kruidenmix voor gehakt/Mexican blend voor gehakt/mix voor gehakt pikant
- Verstegen – Java blend voor nasi/bami
- Verstegen – mix voor kruidenboter
- Verstegen – Roast & vizelvoor gevogelte/specerijenmix voor kip/spicy blend voor kip
- Verstegen – roast & vizelvoor vis/specerijenmix voor vis
- Verstegen – saladekruiden gevriesdroogd/specerijenmix voor groente/roast & vizel groenten
- Verstegen – specerijenmelange Indiasa masala zonder toegevoegd zout/Dutch blend voor gehakt
- Verstegen – specerijenmix voor aardappel zonder toegevoegd zout/specerijmix voor aardappelen
- 1 de beste/G'woon/AH biologisch – appelazijn
- 1 de beste/Plus/G'woon/Jumbo/AH – natuurazijn geel
- 1 de beste/AH/G'woon/Plus/Jumbo – natuurazijn wit

BABYVOEDING | overige

Gezonde voeding begint al van jongs af aan. Hierin is het belangrijk dat ouders weten wat de gezonde keuze is om hun kind mee te voeden, hierbij de babyvoeding producten die voldoen aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf:

- AH – dreumesmelk
- Bambix – groeidrink soja 1+1l/groeidrink soja 2+1l/groeimelk natuur 1+1l/groeimelk natuur 1-3 200ml/groeimelk natuur 2+1l
- Bambix – ontbijtpap 8 granen/8 granen vanille
- Hero baby – 3 nutrasense peutermelk/4 nutrasense peutermelk/peutermelk 4 vanaf 1 jaar/peutermelk 5 vanaf 2 jaar
- HiPP – combiotik
- Jumbo – peer-appel 12 mnd
- Nestlé – dreumesmelk 1+ 12 maanden/dreumesmelk 2+24 maanden
- Nutrilon – 5 peuter groeimelk poeder/5 peuter groeimelk vanille/6 peuter groeimelk poeder Olvarit – 12m857 framboos & braam/12m870 appel-abrikoos-mango/bio 12m871 appel-perzik-kweeper/12m52 appel-peer-framboos/12m53 appel-perzik-mango/12m54 – appel-yoghurt-bosbes



TUSSENDOORTJES

Een koekje bij de koffie, een snoepje of een ijsje voor de kinderen of een snack 's avonds op de bank. Voor de meeste mensen heel normaal. Vanuit het Voedingscentrum wordt gezegd als je de keuzes die je maakt bewust doet en zorgt dat je niet te veel tussendoortjes eet die ook nog eens heel vet zijn of veel suiker bevatten kan het best. Dan is het goed om te weten welke producten beter zijn dan anderen. Taart of een croissant vallen juist weer onder de weekkeuzes, omdat je deze eigenlijk niet vaker dan eens per week zou moeten eten. **De enige snack die als gezond bestempeld mag worden zijn ongezoeten noten.**

NOTEN

Schijf 2: Zuivel, noten, peulvruchten, vlees, vis en eieren

Net als vis, bevatten noten veel vet. Dit zijn ook onverzadigde vetten die goed zijn voor het menselijk lichaam. Ze werken cholesterolverlagend en zijn goed voor de bloedvaten, ook verlagen ze het risico op hartziekten. Let wel op, dit geldt alleen voor ongezoeten varianten, alle noten zonder zout zijn goed. Noten bevatten wel veel calorieën, een handje per dag is voldoende.

Gezondere keuzes NOTEN

- AH – cashewnoten ongezoeten
- AH – (rijkgepulde) elitehaver de luxe
- AH – salade pittenmix/slaverrijker geroosterde pijnboompitten/zonnebloempitten
- AH – studentenhaver met rozijnen
- Alle varianten ongezoeten noten behalve Jumbo pistache noten (ongezoeten)/Jumbo cashewnoten ongebrand-ongezoeten met cranberry's/Plus notenmelange met olijven
- Alle varianten ongezoeten pinda's
- Coop/Plus/Hoogvliet/Vomar/Bon Appetit/Deen – boerenmix
- Coop/Spar/Plus/Deen/Hoogvliet/1 de beste/Hanos/Detailresult/Jan Linders/G'woon/Jumbo – elitehaver
- Coop/Jumbo – geroosterde pijnboompitten
- Coop/Jumbo – pittenmix
- Deen – culinaire pittenmix/pijnboompitten/pittenmix
- Duyvis – unsalted nut mix cranberry/raisin
- G'woon/Hanos/AH/Saldinettes/Bio+/Plus/Smeding/Tovano/Jumbo/Qualino – pijnboompitten
- Hanos – amandelen bruin/amandelen wit premium/amandelschaafsel/amandelstiften/cashewnoten ongezoeten
- Hanos/AH/Coop/Jumbo – pompoenpitten
- Hoogvliet/Vomar/Poiesz/Coop/Bon Appetit/Spar – cranberry mix
- Hoogvliet/Emté/Jan Linders/Poiesz/Bon Appetit/Coop/Spar – huismix royal
- Hoogvliet/Coop/Plus/Horizon – studentenhaver
- Jumbo – cashewnoten ongezoeten-gedroogde dadelmix
- Jumbo – elitehaver luxe ongezoeten
- Jumbo – studentenhaver ongezoeten
- Mediza/Tropical – pijnboompitten 'a' grade
- Raw organic food – noten-rozijnenmix/snack fruit & noten/fruit & noten & pitten
- Smaakt – cashewnoten gebakken & gezouten
- Smaakt – bio zonnnebloempitten/pijnboompitten
- Spar – culinaire pittenmix
- 1 de beste/Plus/G'woon – notenmelange ongebrand ongezoeten

Een dagkeuze volgens het Voedingscentrum is een klein tussendoortje met maximaal 75 kilocalorieën, maximaal 1,7 gram verzadigd vet en maximaal 0,5 gram zout per portie. Bevat de portie meer kilocalorieën, verzadigd vet of zout, dan is het een weekkeuze. Het Voedingscentrum geeft als richtlijn aan om maximaal 3 tot 4 porties aan te houden per dag, grote eters, bijvoorbeeld tieners in de groei, mogen maximaal 5 porties per dag nemen.

TUSSENDOORTJES | Dagkeuzes

Dagkeuzes kunnen aangeduid worden d.m.v. een 'gezondere keuze' schapkaartje. Houd met dagkeuzes rekening met het feit dat alleen kleine porties ze een betere keuze maakt, hou hiervoor de aanbevolen porties aan die op de producten staan aangegeven. Een aantal voorbeelden van dagkeuzes ziet u hieronder genoemd:

KOEKEN, de betere keuzes uit dit schap:

- AH mueslireep light
- Bolletje brosse eierkoek
- Daelmans bio mini honing stroopwafels
- Fair Trade Original Stroopwafels mini
- Hero b'tween zero
- Liga meergranen
- Lotus koffieleutjes
- Lotus ontbijtkoek mini zero
- Lu Bastognekoek
- Lu time out
- Nakd glutenvrije repen cashew cookie
- Nakd glutenvrije repen pecan pie
- Nuts About Nature zonder toegevoegd zout en suiker
- Peijnenburg Mini's, alle smaken
- Rude health bars, smaken beetroot
- Rude health bars, smaken pumpkin
- Snelle Jelle Mini's, kruidkoek en zero
- Verkade café noir
- Verkade haverkoek
- Verkade knappertjes
- Verkade nizza kokos
- Volkoren eierkoeken
- Volkoren biscuit

IJS, de betere keuzes uit dit schap:

- AH Peren en Aardbei Ijsjes
- AH Mini Fruit Ijsjes
- Angry Birds Waterijs
- Food2Smile Twisters Suikervrij, diverse smaken
- Jumbo Color Spinners
- Jumbo Fruit Mix Waterijsjes
- Max Adventures X-pop en Max Funny Finger
- Nice Ijs om te knijpen en op een stokje
- Ola Festini, alle smaken
- Ola Raket
- Ola Split
- Ola Twister Mini
- Slimpie Waterijsje
- Slimpie Lollies, diverse smaken
- Wicky Fruit Breaks, alle smaken
- Wicky Fruitijsjes, diverse smaken

SNOEP, de betere keuzes uit dit schap:

- AH suikervrije drop
- Autodropjes Bosvruchtrode Cadillacs
- Haribo Goudbeeren



- Haribo Fruitilicious 30% Less Sugar
- Fisherman's Friends (no sugar added), diverse smaken
- Foodzsmile Cola Bottles en Gummy bears
- Foodzsmile Dropsticks drop en kersen
- Katja vol fruit
- Klene suikervrije drop
- Läkerol Pastilles Suikervrij, alle smaken
- Lollies, bijvoorbeeld Chupa Chups, Mao Pop en Mr Bubble
- Mentos Now Mints, diverse smaken
- Mentos Mini Mints, diverse smaken
- Mentos Mini Fruitmix, diverse smaken
- Pepermuntjes
- Pure chocolade met meer dan 80% cacao
- Red Band 30% Minder Suiker luchtige mix
- Venco Drops krachtige salmiak en exotisch fruit
- Red Band 30% Minder Suiker berries mix
- Red Band Veggie cola flesjes en beertjes
- Skittles
- Tic Tac, diverse smaken
- Wilhelmina Pepermunt Suikervrij



Voor de chips- en popcorn afdeling zijn er geen producten die binnen de richtlijnen van een dagkeuze vallen, echter zijn er wel producten die beter zijn dan de standaard chips en popcorn. Hieronder vindt u de betere keuzes als het gaat om chips en popcorn:

CHIPS- EN POPCORN SCHAP, de betere keuze:

- Foodzsmile popcorn licht gezouten
- Lays oven baked Mediterranean herbs flavour
- Lays oven baked roasted paprika
- Lays oven baked veggie beetroot with sweet chili
- Lays oven baked veggie sweet potato with paprika
- Zoute popcorn

WEEKKEUZES | Buiten de inspiratielijst

Een weekkeuze is wat groter, alle producten die meer dan 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie bevatten. Enkele voorbeelden hiervan zijn: een croissant, een stukje taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Ook voor 4- tot 8- jarigen bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën. Houd net als de dagkeuzes ook rekening met de portiegrootte die je inneemt. Deze producten komen niet in aanmerking voor een label 'gezondere keuze'.



PROMOTIEMATERIAAL



ETIKET LEZEN

Op de verpakking van producten staat vaak een heleboel tekst met allerlei tabellen en logo's. Dit noemen we het etiket. Maar wat betekent al deze informatie? Een heleboel. Als je weet hoe je het etiket leest, kies je makkelijker voor gezonde, veilige en duurzame boodschappen.

Een etiket lezen is handig als je:

- Twee producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken
- Wilt weten wat er in een product zit
- Wilt weten hoe een product is gemaakt
- Wilt weten waar het product vandaan komt
- Wilt weten of het product duurzaam is
- Wilt weten waar je het product moet bewaren
- Een voedselallergie of -intolerantie hebt

Voedingswaardetabel

De voedingswaardetabel geeft aan hoeveel energie (calorieën) en voedingsstoffen het product bevat. Dit zijn bijvoorbeeld: koolhydraten, vetten, suikers, eiwitten, (on)verzadigde vetzuren en zout.

Ingrediëntenlijst

Op elke verpakking staat een ingrediëntenlijst. Daar staat op waar het product van gemaakt is. Het ingrediënt dat het meest in het product zit staat vooraan en wat er het minst in zit staat achteraan.

Tip:

Staat u in de winkel en wilt u snel weten of het product dat u wilt kopen een gezondere keuze is en binnen de Schijf van Vijf valt of niet? Download dan de Kies Ik Gezond?-app. Hiermee kunt u de barcode van een product scannen en zo kunt u gelijk zien of het in de Schijf van Vijf past of niet. Ook kunt u producten met elkaar vergelijken en soms voorstellen van een gezonder alternatief ontvangen. Super handig!



WETGEVING OVER VOEDSELINFORMATIE OP PRODUCTEN

Producten zonder de verplichte vermeldingen mogen volgens de wet Voedselinformatie niet verkocht worden in supermarkten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan koekjes of cakejes die per stuk verpakt zijn in een verpakking zonder informatie over het product.

Het is altijd verstandig om geregeld de website te checken om te kijken of de productinformatie nog steeds klopt. Doe dit elk half jaar om verkoop van foutieve informatie te voorkomen.

- Verplichte informatie die aanwezig moet zijn bij de verkoop van een voorverpakt product:
- Naam van het levensmiddel
- Lijst met ingrediënten
- Eventueel aanwezige allergenen
- Hoeveelheid van de ingrediënten (als dit in de benaming of afbeelding van het product zit)
- Netto hoeveelheid van het product
- Houdbaarheidsdatum (ten minste houdbaar (THT) tot of te gebruiken tot (TGT))
- Bijzondere bewaarvoorschriften of gebruiksvoorwaarden
- Naam en contactgegevens van de fabrikant of verkoper/importeur
- Een gebruiksaanwijzing, als het product moeilijk te gebruiken is zonder gebruiksaanwijzing
- Land van oorsprong of plaats van herkomst
- Voedingswaardevermelding

Colofon

Uitgave van: Drenthe gezond
www.drenthe-beweegt.nl/drenthe_gezond
www.gezonderesupers.nl
Vormgeving: Mela Media reclame- & adviesbureau
Tekst & beeld: Drenthe gezond

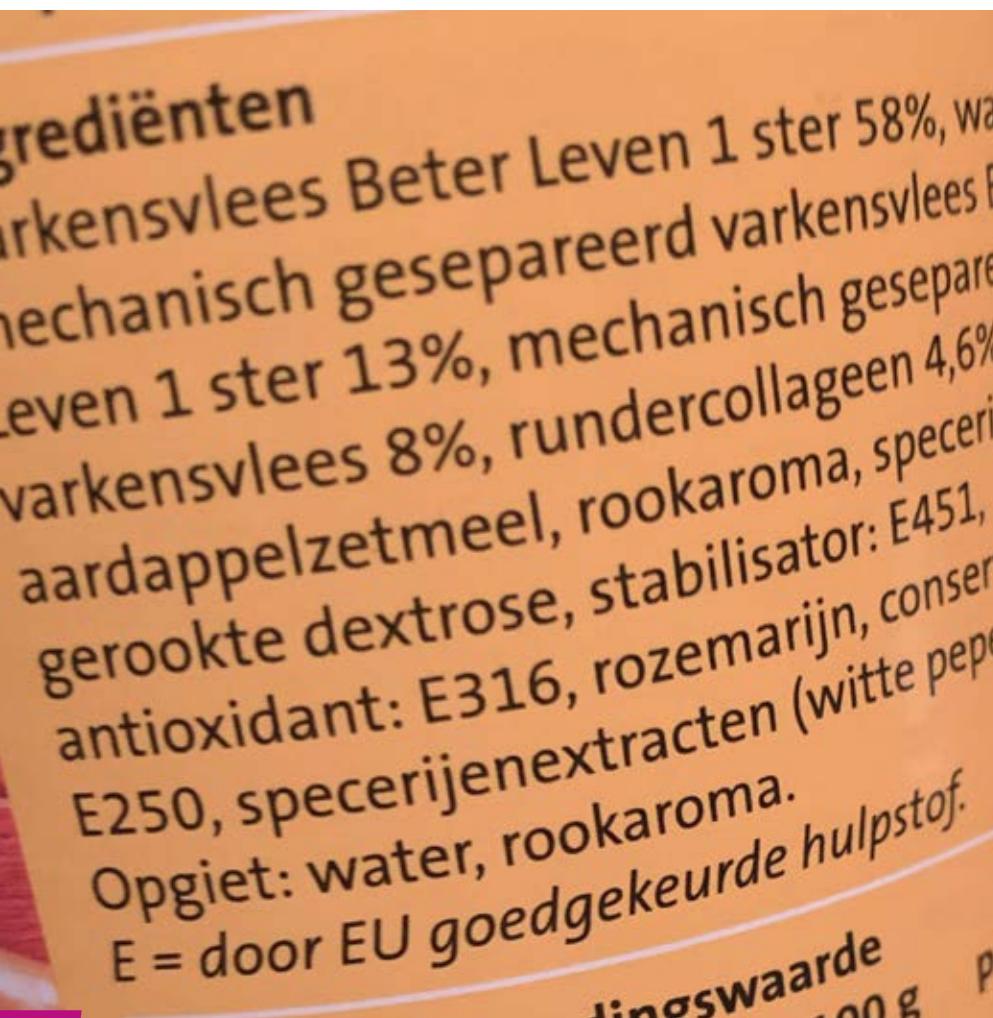
December 2019

In het inspiratieboekje wordt uitgegaan van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en heeft als uitgangspunt mensen gezonder, veiliger en duurzamer te laten kiezen. Meer info is te vinden op www.voedingscentrum.nl

Overname van artikelen is alleen toegestaan mits Drenthe gezond hier toestemming voor heeft gegeven. Drenthe gezond is niet aansprakelijk voor fouten en/of emissies in dit magazine.

Samenwerkingspartners:

Drenthe gezond, provincie Drenthe en Retrospect Boekproducties



E-nummers

E-nummers zijn de stoffen die worden toegevoegd om eigenschappen van voedingsmiddelen te verbeteren. Ze zorgen bijvoorbeeld voor een bepaalde kleur of smaak. De E-nummers zijn te vinden in de ingrediëntenlijst. Ze kunnen aangegeven staan met hun E-nummer of met hun naam. Zo kan er 'E-120' staan, maar ook 'karmijnzuur' staan; het is dezelfde stof.

Allergenen

Allergenen zijn stoffen die verantwoordelijk kunnen zijn voor overgevoeligheidsreacties bij mensen met een allergie. Denk hierbij aan gluten, melk en noten. De allergenen vindt u in de ingrediëntenlijst. Ze staan in een opvallend lettertype en met een plaatje op het etiket vetgedrukt.

Tot ziens bij de



gezondere SUPERS

Samenwerkingspartners:

provincie Drenthe

Drenthe  gezond

RETROSPECT
BIJWERKPRODUCTIES

Kies voor SuperGezond