

Wat op welke pagina?

Waarom dit boek? 7

Calorieën 8

10 tips! 12

Hoe lees je een etiket? 14

Ontbijtgranen	26
Crackers	28
Ontbijtkoeken	30
Rijstwafels	32
Boters	34
Kaas	36

Suiker en zoetstoffen 38

Jam	46
Chocopasta	48
Hagelslag	50
Pindakaas	52
Zuiveldrank	54
Sinaasappelsap	56

Fruitdranken	58
Meeneempakjes	60
Frisdranken	62

Voedingslogo's 64

Energiedrankjes	68
Meeneemkoekjes	70
Koekjes	72
Chocolade	74
Candybars	76
Snoep	78
Drop	80
Toast	82
Smeersels	84
Zoutjes & nootjes	86

Portion control 88

10 tips! 90

Chips	92
Aardappelchips	94



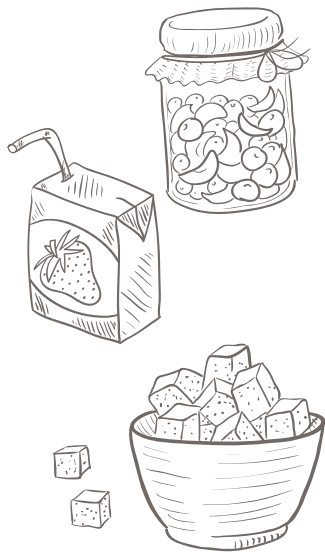
Knakworsten	96
Soepen	98
Pizza's	100
Pastasaus	102
Ketchup	104
Frietsaus	106
Sauzen	108
Toetjes	110
Ijsjes	112
Schepijs	114
Fruitblikken	116

E-nummers 118

Eibertje kiest 124

Als ontbijt	124
Als lunch	126
Als diner	128
Als tussendoortje	130
Als late night-snack	132

Waarom dit boek?



Boodschappen doen was nog nooit zo eenvoudig!

Het liefst eet je zo gezond en gevarieerd mogelijk. Had je vroeger slechts een paar producten waaruit je kon kiezen, tegenwoordig staan er duizenden producten te lonken in de schappen. Verpakkingen staan bol van de schreeuwende teksten en zijn vaak onduidelijk; een gezonde keuze maken is daarom best lastig.

Neem je het product met de minste suiker of met extra vitamine C? Is een product met een keurmerk echt beter? Hoe zit het nou eigenlijk met E-nummers? En welke producten kun je het beste kiezen voor de slanke lijn?

In dit boek zijn 500 producten uit de supermarkt beoordeeld op voedingswaarde, ingrediënten en samenstelling. Ik leg uit waar je op moet letten en je ziet in één oogopslag welke producten je wel en welke je beter niet kunt kiezen. Ook laat ik je zien hoe je zelf eenvoudig kunt berekenen hoeveel energie (calorieën) je dagelijks nodig hebt om een gezond gewicht te krijgen en te behouden. Met dit boek kun je eenvoudig kilo's verliezen door slim te kiezen!

Het gaat er niet om wat je niet eet, maar om wat je wél eet.

Eibertje

10 tips!

1. Wees niet alleen bezig met dun worden, maar vooral met gezond worden. Op die manier ben je niet gefocust op wat je niet mag eten, maar juist op wat je wel mag eten. Dit is beter vol te houden en je valt er toch van af!

2. ALS JE 7000 CALORIEËN VERBRANDT STAAT DAT ONGEVEER GELIJK AAN 1 KILO LICHAAMSGEWICHT. DIT STAAT GELIJK AAN 14,5 UUR TRAPLOPEN. MISSCHIEN IS HET TOCH MAKKELIJKER OM ZEVEN BIG PIZZA'S VAN WAGNER TE LATEN STAAN.

3. PAS OP MET CRASHDIËTEN. REALISTISCH AFVALLEN IS 0,5 TOT 1 KILO PER WEEK, DIT KOMT ER DAN OOK MINDER SNEL WEER AAN.



4. DOOR DE TV EN COMPUTER WAT VAKER UIT TE ZETTEN EN DE SMARTPHONE AF EN TOE WEG TE LEGGEN, ZUL JE MERKEN DAT JE MEER GAAT BEWEGEN.

5. Eten levert calorieën. Er bestaat geen eten waar je van afvalt, maar een andere productkeuze kan je wel degelijk veel calorieën schelen.



7

Suikerklontjes

214

Calorieën

IN EEN PAK SNELLE JELLE (70 GRAM)
ZIT 28,5 GRAM SUIKER



23

Suikerklontjes

IN EEN BAK BEN & JERRY'S GREEK STYLE
(420 GRAM) ZIT 92 GRAM SUIKER

Eibertje
kiest niet
voor deze

fruitdranken

SLECHTS 1,2 ML
AARBEIENSAP PER GLAS



Ocean Spray Cranberry Classic

1 glas (200 ml)

90 kcal
21 g kh (21 g suiker)

Groot verschil met de light-variant. 1 glas bevat meer dan 20 gram suiker!

Healthy People Açai-bes en rode vruchten

1 glas (200 ml)

90 kcal
19,6 g kh (19 g suiker)

Bijna 5 klontjes suiker per glas.

Taksi Rood fruit

1 glas (200 ml)

68 kcal
15,8 g kh (15,8 g suiker)

Per glas dubbel zoveel calorieën als Roosvicee Stevia.

Spa Fruit Kers Appel

1 glas (200 ml)

74 kcal
18 g kh (18 g suiker)

Door de toevoeging van glucose-fructosestroop en suiker veel calorieën.

Wicky Aardbei

1 glas (200 ml)

70 kcal
18 g kh (18 g suiker)

De grote aardbei op het etiket zit er echt niet in (0,6%), maar wel een aroma en kleurstoffen.

Roosvicee MultiVit bosvruchten

1 glas (200 ml)

71 kcal
17 g kh (17 g suiker)

Roosvicee Stevia en bespaar per glas 2,5 klontjes suiker.

GEZOET MET STEVIA

- Deze dranken zijn vaak niet meer dan water, suiker (of zoetstoffen) en een beetje fruitsap. Vaak worden appels of druiven gebruikt. Dit levert behalve suiker weinig op aan vitamines. Met deze dranken krijg je veel toegevoegde suikers binnen. Let dus op dat je er niet te veel van drinkt.

... en wel voor deze!



Roosvicee 50/50 Roodfruit

1 glas (200 ml)

36 kcal
8,8 g kh (8,8 g suiker)

Geen zoetstoffen, maar door de grote hoeveelheid water bestaat dit pak uit veel minder suiker.



Dubbel Friss Light Appel & Perzik

1 glas (200 ml)

30 kcal
6,6 g kh (6,6 g suiker)

Door de sucralose scheelt deze light-variant je meer dan de helft aan suiker.



Roosvicee Stevia Roodfruit Appel

1 glas (200 ml)

32 kcal
7,6 g kh (7,2 g suiker)

Gezoet met de natuurlijke zoetstof stevia en bevat daardoor minder suiker.



Ocean Spray Cranberry Light

1 glas (200 ml)

20 kcal
3,4 g kh (3,4 g suiker)

Weinig calorieën door het gebruik van sucralose. Met 25% sap.



Spa Fruit Bosvruchten light

1 glas (200 ml)

10 kcal
2,4 g kh (2,4 g suiker)

Gezoet met zoetstoffen en daardoor laag in suikers en calorieën.



Crystal Clear Cranberry Limoen

1 glas (200 ml)

2 kcal
0 g kh (0 g suiker)

Minste calorieën door de zoetstoffen, maar ook het minste fruitsap (0,02%).

Eibertje
kiest niet
voor deze

meeneemkoekjes



Prince Start Naturel

Per pakje (4 koekjes)
50 g

232 kcal
17 g kh (7,2 g suiker)
8,8 g vet

Maar liefst 4,4 gram verzadigd vet per pakje.

Sultana FruitBiscuit Naturel

Per pakje (3 koekjes)
43,5 g

171 kcal
33 g kh (15,3 g suiker)
3 g vet

Doordat er in het pakje nu 3 koekjes zitten in plaats van 2 eet je snel meer.

Liga Continue Duo

Per pakje (2 koekjes)
50,6 g

226 kcal
34 g kh (14 g suiker)
7,8 g vet

Zelfs als je dit pakje deelt, krijg je nog veel calorieën binnen.

Liga Day Break rode vruchten

Per pakje (6 koekjes)
45 g

198 kcal
31,8 g kh (11,4 g suiker)
5,4 g vet

Een prima koekje, maar er zitten er 6 in een meeneemverpakking. Die eet je dan al gauw allemaal op.

Prince Pocket Vanille

Per pakje (2 koekjes)
40 g

188 kcal
30 g kh (14,4 g suiker)
6,8 g vet

Veel suiker, veel vet en daardoor ook veel calorieën.

Liga Milkbreak Melk

Per pakje (2 koekjes)
40,8 g

182 kcal
25 g kh (8,6 g suiker)
7 g vet

Redelijk wat calcium, maar daardoor nog geen vervanging voor een glas melk.

DOOR LIGA EVERGREEN TE NEMEN IN PLAATS VAN LIGA MILKBREAK BESPAAR JE 36 CALORIEËN PER PAKJE. BIJ 2 PAKJES PER WEEK SCHEELT DAT JAARLIJKS 3744 CALORIEËN

... en wel voor deze!



Sultana YoFruit Perzik Mango

Per pakje (2 koekjes)
35,6 g

146 kcal
26,4 g kh (14,6 g suiker)
3,6 g vet

Neem er niet meer dan 2, anders kun je ze beter laten liggen.

Liga Evergreen Krenten

Per pakje (2 koekjes)
37,4 g

146 kcal
25,6 g kh (11,8 g suiker)
3,2 g vet

Heb je niet genoeg aan 1 klein koekje, neem dan deze.

Lu Time Out Speculaas

Per pakje (2 koekjes)
28,5 g

136 kcal
19,2 g kh (7,8 g suiker)
1,5 g vet

Als je het pakje deelt, krijg je zwaardere koek en weinig verzadigd vet (0,5 gram). Portion control!

Liga FruitKick Appel

Per pakje (1 koekje)
33 g

130 kcal
21,5 g kh (10,5 g suiker)
4 g vet

Weinig calorieën in deze zwaardere koek en weinig verzadigd vet (0,5 gram).

Kellogg's Special K Aardbei

Per pakje (2 koekjes)
25 g

98 kcal
19 g kh (8 g suiker)
2 g vet

In vergelijking met de rest bevat deze veel minder suiker en calorieën.

Bolletje Brosse eierkoek

Per pakje (1 koekje)
14,6 g

65 kcal
11 g kh (7 g suiker)
1,6 g vet

Bijna de helft van dit koekje is suiker, maar het is altijd nog beter dan de rest.

E-nummers

Ook de volgende tien E-nummers verdienen wat extra aandacht

E128

E128 (rood 2g) is een synthetische kleurstof die sinds 2008 niet meer gebruikt mag worden als additief in levensmiddelen in Nederland. E128 wordt in het lichaam omgezet in een kankerverwekkende stof. De stof zou ook eczeem veroorzaken bij bepaalde mensen en de stof wordt dan ook niet meer gebruikt in Nederland. Het wordt nog wel gebruikt in bijvoorbeeld de Verenigde Staten.

E127

E127 (Erythrosine) is een synthetische kleurstof om producten rood te kleuren, zoals bijvoorbeeld de rode kersen in blikfruit. Het bevat jodium. Deze kleurstof heeft mogelijk nadelige effecten op kinderen met ADHD, en mensen met zonlichtallergie.



E133 (briljantblauw) is een blauwe synthetische kleurstof die wel in ijs en snoep wordt gebruikt. Kan ook gecombineerd worden met tartrazine (E102) om diverse tinten groen te maken. Brilliantblauw kan bij sommige mensen mogelijk overgevoeligheidsreacties veroorzaken zoals eczeem, huiduitslag en hyperactiviteit. Verboden in sommige landen, maar in Nederland toegestaan.

E133



E211

E211 (natriumbenzoaat) is een conserveermiddel dat gisten en bacteriën doodt en veel wordt gebruikt in de frisdrankindustrie. Maar het komt ook voor in producten als salades, alcoholische dranken, jam, zuivelproducten en cakemixen. E211 zou in combinatie met azo-kleurstoffen hyperactiviteit bij kinderen kunnen veroorzaken.



E151

E151 (briljantzwart) is een zwarte synthetische kleurstof die je kunt vinden in onder andere stoofperen, kaviaar, sterkedrank en snoep. E151 wordt vaak in verband gebracht met hyperactiviteit en astma.



Door anders
te kiezen kun je
kilo's verliezen!

Gezonde keuzes maken in de wirwar van supermarktproducten is niet eenvoudig. Ongemerkt bevat onze voeding veel suiker, vet en onduidelijke toevoegingen. Dikmakers dus en vooral erg ongezond! Om deze producten te vermijden, moet je onleesbare en onbegrijpelijke etiketten ontcijferen. Maar waar let je op? Eibertje van Halteren weet dit precies én kiest! Met haar vakkundige kennis ontleedt ze de samenstelling, voedingswaarde en ingrediënten van 500 supermarktproducten. Eibertje ontrafelt marketingtrucs, geeft handige tips en toont op overzichtelijke wijze alle productinformatie die nodig is om gezonde keuzes te maken.

Wist je
dat?



- In één Wieger Snelle Jelle zitten zeven klontjes suiker, dat is méér dan in een glas cola (250 ml).
- Je bespaart 647 calorieën als je een Dr. Oetker Big Americans Texas pizza vervangt door een Dr. Oetker La Margherita Classica. Doe je dit maandelijks dan scheelt je dat na een jaar maar liefst 7764 calorieën!
- In één eetlepel Bio+ Tomatenketchup zit drie keer zoveel zout als in een portie Tyrrell's Lightly Sea Salted (30 g).



Eibertje van Halteren (1985) studeerde Voeding en Diëtetiek in Amsterdam en heeft zich gespecialiseerd in de levensmiddelenindustrie. Eibertje houdt niet van diëten, maar wel van lekker en gezond eten.

CARRERA

ISBN 9789048822287



9 789048 822287