

Het ideale voedselpakket

Hoe samen te stellen?



Vrije Universiteit Amsterdam
Afdeling Gezondheidswetenschappen
Sectie Voeding en gezondheid

Ir. Judith Neter
Coosje Dijkstra, MSc

Versie november 2014



Inhoud

Achtergrond	3
Schijf van Vijf	4
Onderverdeling binnen de schijven - gezond of niet?	4
Tips voor het verzamelen van (gezonde) voedingsmiddelen	5
Tips voor supermarktacties.....	5
Overige tips	6
Richtlijn voor het samenstellen en uitgeven van een gezond voedselpakket	7
Richtlijn samenstellen voedselpakket.....	7
Overzicht ideaal voedselpakket	8
Richtlijn voor uitgifte.....	9
Bijlage.....	10
Uitwerking van de Schijf van Vijf	10
Schijf 1: Groente & fruit.....	11
Groente	11
Fruit	12
Schijf 2: Aardappelen, brood, granen, ontbijtgranen & peulvruchten	13
Aardappelen.....	13
Brood.....	13
Granen	14
Ontbijtgranen.....	14
Peulvruchten.....	15
Schijf 3: Vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei & vleesvervangers.....	16
Vlees.....	16
Vleeswaren.....	16

Vis.....	17
Melk	17
Melkproducten	18
Kaas	18
Ei.....	19
Vleesvervangers	19
Schijf 4: Vetten & Oliën.....	20
Vetten	20
Oliën.....	20
Schijf 5: Dranken	21
Extra's.....	22

Achtergrond

In de periode april 2010 - oktober 2013 is de Voedselbankstudie uitgevoerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Gezondheidswetenschappen. Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in de inhoud van de voedselpakketten en de voedingsinname van voedselbankcliënten en dit waar nodig en mogelijk te verbeteren. Aan het onderzoek hebben in het totaal 646 cliënten van 17 voedselbanken verspreid door Nederland deelgenomen.

Uit de Voedselbankstudie is gekomen dat de inhoud van de voedselpakketten tussen de voedselbanken en van week tot week veel van elkaar verschilt in variatie, grootte, kwaliteit en voedingswaarde. Ook is gebleken dat lang niet alle voedselbankcliënten genoeg geld hebben om het voedselpakket aan te vullen en dus voor hun voedingsinname volledig afhankelijk zijn van wat er in het voedselpakket zit. Een gezonde voeding kan helpen om chronische aandoeningen zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten en diverse vormen van kanker te voorkomen. Voor mensen die afhankelijk zijn van wat er in het voedselpakket zit is het dus zeer belangrijk om een zo gezond mogelijk voedselpakket uit te geven.

Onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Gezondheidswetenschappen, hebben dit document opgesteld op basis van de resultaten uit de Voedselbankstudie en diverse bijeenkomsten met vrijwilligers van zowel de regionale als de lokale voedselbanken. De inhoud is gebaseerd op de "Schijf van Vijf" van het Voedingscentrum en is bedoeld om voedselbanken in Nederland handvatten te bieden bij het uitgeven van gezondere voedselpakketten. Dit sluit mooi aan bij één van de doelen van Voedselbanken Nederland: "De Schijf van Vijf in alle pakketten".

Voedselbanken Nederland, regionale en lokale voedselbanken doen hun uiterste best om zoveel mogelijk en zoveel mogelijk gezond voedsel te verzamelen. Helaas lukt dat laatste niet altijd even goed. Het is gebleken dat het mogelijk is om de inhoud van de voedselpakketten beter aan te laten sluiten bij de Schijf van Vijf, ondanks dat de inhoud van de voedselpakketten volledig afhankelijk is van giften en donaties. Voor zowel het inzamelen van voedingsmiddelen, als het samenstellen en uitgeven van de voedselpakketten, zullen in dit document tips worden gegeven.

Schijf van Vijf

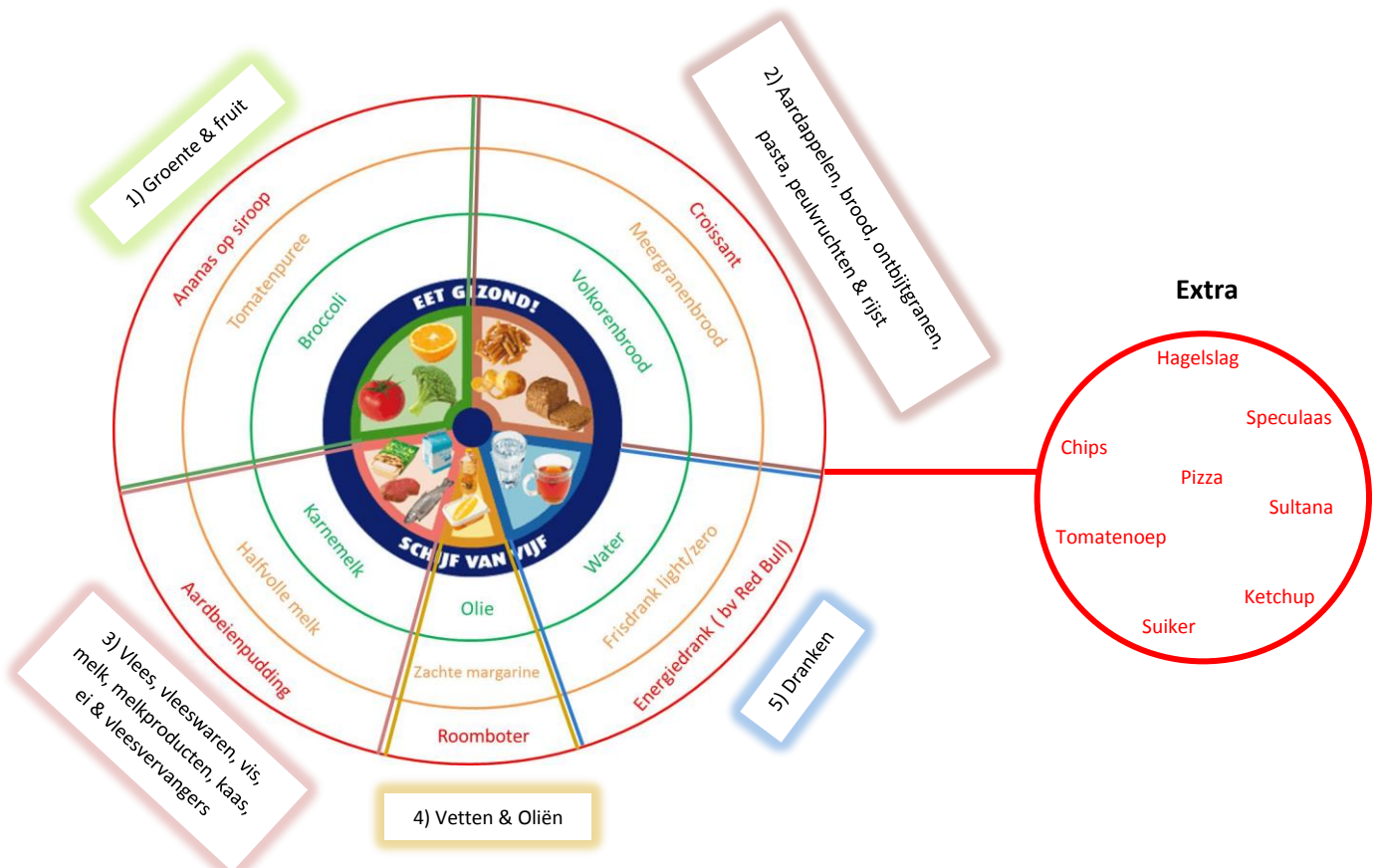
Het is de bedoeling dat de voedselpakketten beter overeenkomen met de Schijf van Vijf (zie bijlage). Hiermee wordt een gezonde voedingsinname bereikt. De Schijf van Vijf bestaat uit de volgende schijven:

- 1) Groente & Fruit
- 2) Aardappelen, brood, ontbijtgranen, pasta, peulvruchten & rijst
- 3) Vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei & vleesvervangers
- 4) Vetten & Oliën
- 5) Dranken

Onderverdeling binnen de schijven - gezond of niet?

Binnen elke schijf in de Schijf van Vijf kunnen de voedingsmiddelen worden onderverdeeld in de meest gezonde en de minst gezonde producten (zie figuur hieronder). Alle voedingsmiddelen zijn op basis van de samenstelling onderverdeeld in drie groepen: **voorkeur (groen)**, **middenweg (oranje)** en **uitzondering (rood)**.

- Voedingsmiddelen in de **groene** groep zijn het gezondst binnen een schijf, zoals bijvoorbeeld volkoren brood.
- Voedingsmiddelen in de **rode** groep zijn het ongezondst binnen een schijf, zoals bijvoorbeeld wit brood.
- De voedingsmiddelen in de **oranje** groep zitten er tussenin, zoals bijvoorbeeld meergranenbrood.
- Voedingsmiddelen uit de groep 'extra' zijn meestal (**rode**) uitzonderingsproducten.



Figuur: Schijf van Vijf met enkele voorbeelden per schijf en de 'extra' groep

Tips voor het verzamelen van (gezonde) voedingsmiddelen

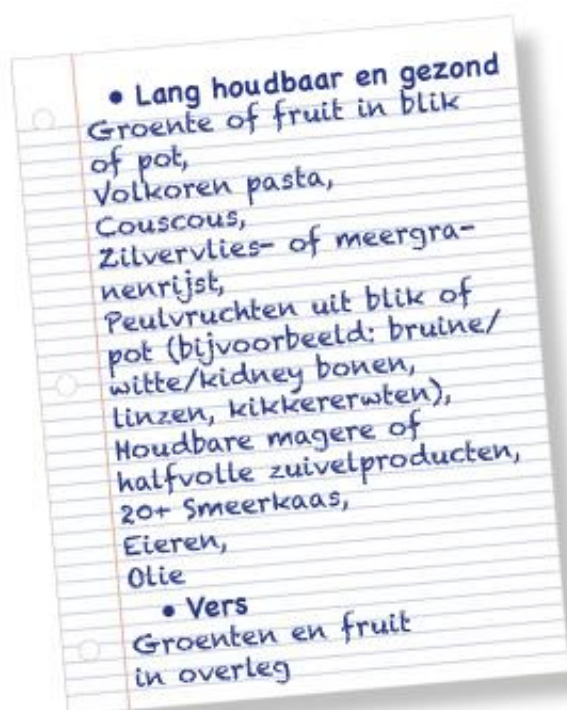
Het is gebleken dat het mogelijk is om de inhoud van de voedselpakketten beter aan te laten sluiten bij de richtlijnen voor een gezonde voedingsinname, ondanks dat de inhoud van de voedselpakketten volledig afhankelijk is van giften en donaties. Om ervoor te zorgen dat de voedselpakketten beter voldoen aan deze richtlijnen, volgen hieronder enkele tips. Het betreft tips voor het verzamelen van gezonde voedingsmiddelen en voor meer variatie in het aanbod van de voedingsmiddelen.

Tips voor supermarktacties

Veel voedselbanken verzamelen zelf voedingsmiddelen in bij supermarkten, de zogenaamde supermarktacties. De bedoeling van deze acties is om voedsel in te verzamelen waar een tekort aan is, voornamelijk de lang houdbare producten.

Tip 1: Gebruik het ideale boodschappenlijstje (zie hieronder)

Op de website van Voedselbanken Nederland staat een ideaal boodschappenlijstje voor het verzamelen van gezonde (lang) houdbare voedingsmiddelen (<http://voedselbankennederland.nl/nl/ideale-boodschappenlijst>). Op deze lijst staan voedingsmiddelen uit de voorkeurs (**groen**) en middenweg (**oranje**) categorieën uit de Schijf van Vijf. Ook staan er producten op die vaak niet in het voedselpakket zitten en wel wenselijk zijn om uit te geven, die bijdragen aan een gezonde voedingsinname.



Figuur: Het ideale boodschappenlijstje

Tip 2: Deel verschillende ideale boodschappenlijstjes uit

Vaak kiezen mensen uit gewoonte voedingsmiddelen die bovenaan het boodschappenlijstje staan, waardoor de voedingsmiddelen onderaan het lijstje in mindere mate worden gekocht om te doneren. Om dit te voorkomen, kunnen er bijvoorbeeld 3 lijstjes worden gemaakt waarop de volgorde van de voedingsmiddelen anders is. Deze verschillende lijstjes kunnen om en om worden uitgedeeld aan supermarktbezoekers. Om ze van elkaar te onderscheiden, kunnen de verschillende lijstjes bijvoorbeeld op verschillende kleuren papier worden uitgeprint.

Tip 3: Aanvullen ideale boodschappenlijst

Omdat de inhoud van de voedselpakketten verschilt, kan het zijn dat er voedingsmiddelen ontbreken op het ideale boodschappenlijstje of dat er juist voedingsmiddelen op staan die regelmatig worden uitgegeven. Om hier goed inzicht in te krijgen, kan er een aantal weken worden bijgehouden welke voedingsmiddelen in het voedselpakket zitten en welke voedingsmiddelen (regelmatig) ontbreken. Pas in dit geval het ideale boodschappenlijstje aan, aan de situatie van de voedselbank.

Overige tips

Tip 4: Onderling ruilen

Het komt voor dat bepaalde voedingsmiddelen bij de ene voedselbank in overvloed aanwezig zijn, terwijl de andere voedselbank een gebrek heeft aan deze voedingsmiddelen zonder dit van elkaar te weten. Regelmatig contact met voedselbanken in de buurt kan hierin inzicht geven, waardoor er mogelijk vaker onderling geruild kan worden. Zoek via het distributiecentrum contact met de juiste personen en bespreek een vast moment in de week waarop er kan worden overlegd over eventuele ruilmogelijkheden.

Tip 5: Delen

Beperk grote hoeveelheden ongezonde voedingsmiddelen in het voedselpakket zoals chips of chocolade, die niet in de Schijf van Vijf staan. Wanneer deze voedingsmiddelen in grote hoeveelheden gedoneerd worden, deel deze dan met andere voedselbanken in de buurt. Zo wordt voorkomen dat er te veel ongezonde voedingsmiddelen in het voedselpakket zitten en dat cliënten het idee hebben dat alles wat gedoneerd wordt in het voedselpakket zit, of het nu gezond is of niet. In een gezond en gevarieerd voedselpakket kan het uiteraard geen kwaad om met mate een 'extraatje' toe te voegen.

Tip 6: Wijzigen uitgifte dag

Voedselbanken kunnen niet altijd verse (gezonde) voedingsmiddelen uitgeven omdat bijvoorbeeld supermarkten hun verse voedingsmiddelen op een dag kunnen doneren waarop of waarna geen uitgifte is. Om toch gebruik te kunnen maken van deze voedingsmiddelen, is het wellicht een optie om de uitgifte dag te wijzigen. Dit is in beginsel een hele operatie, maar blijkt wel al zijn vruchten te hebben afgeworpen.

Richtlijn voor het samenstellen en uitgeven van een gezond voedselpakket

Voor het samenstellen van een voedselpakket dat zoveel mogelijk aan de richtlijnen voor een gezonde voedingsinname voldoet, hebben we een aantal richtlijnen opgesteld. Van voedingsmiddelen die bijdragen aan een gezonde voeding willen we er zoveel mogelijk in het voedselpakket. Overige voedingsmiddelen zien we het liefs zo weinig mogelijk of zelfs helemaal niet in het voedselpakket. Omdat met veel houdbare voedingsmiddelen langer dan een week wordt gedaan, hoeven deze niet wekelijks in het voedselpakket.

Richtlijn samenstellen voedselpakket

- 1) Het voedselpakket bevat bij voorkeur de **gezonde keuze (groen)** voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf (bijvoorbeeld magere melk i.p.v. volle melk en volkoren brood i.p.v. wit brood).
- 2) In het ideale voedselpakket zitten **altijd** voedingsmiddelen uit de volgende Schijven van Vijf:
 - Groente & fruit
 - Aardappelen, brood, ontbijtgranen, pasta, peulvruchten & rijst
 - Vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei & vleesvervangers
- 3) In het ideale voedselpakket zitten **ten minste elke twee weken** voedingsmiddelen uit de volgende Schijven van Vijf:
 - Oliën & vetten
 - Dranken
- 4) De inhoud van het voedselpakket is **gevarieerd** (bijvoorbeeld de ene week pasta en de andere week aardappelen).
- 5) Voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan noemen we **extra's**. Deze producten bevatten relatief veel energie (calorieën), vet en suiker of zout en hiervan willen we er dan ook zo weinig mogelijk in het voedselpakket. Bij een gezonde en gevarieerde inhoud van een voedselpakket, kan het geen kwaad om met mate een 'extraatje' toe te voegen. De 'extra's' kunnen worden opgedeeld in diverse groepen. Per groep wordt hieronder het criterium gegeven voor het toevoegen van extra's aan een voedselpakket voor 1 persoon:
 - Snacks: **maximaal 1 zoute snack** zoals een zak chips, een pak zoute koekjes, een zak Japanse mix of een zak/doosje nootjes en **maximaal 1 zoete snack** zoals een pak koek, een reep chocolade, een zak M&Ms of een zak drop.
 - Zoet beleg: **maximaal 1** zoals jam, hagelslag, appelstroop of pindakaas.
 - Sauzen: **maximaal 1** zoals ketchup, mayonaise of satésaus.
 - Soepen: **maximaal 1** zoals tomatensoep, groentesoep, kippensoep of pompoensoep.
 - Kant-en-klaar-maaltijden: **maximaal 1** zoals nasi goreng, pizza of aardappelen met spinazie en gehaktbal.
 - Overig: hieronder vallen alle voedingsmiddelen die niet in de bovenstaande groepen vallen. Zorg ervoor dat er **per voedingsmiddel uit deze groep maximaal 1** (bijvoorbeeld een pak suiker of een pak Sultana) in het voedselpakket zit.
- 6) De **voedingskundige kwaliteit van het voedselpakket is belangrijker dan de kwantiteit**. Indien het een keer voorkomt dat er weinig gezonde voedingsmiddelen in het voedselpakket zitten, vul het dan niet aan met ongezonde voedingsmiddelen (extra's) zodat het voedselpakket beter gevuld is. Voorkom hiermee dat de voedingsinname van de cliënten onnodig ongezond is.

Overzicht ideaal voedselpakket

Voor een gezonde voedingsinname is het belangrijk dat de meeste voedingsmiddelen in het voedselpakket uit de **groene** categorie komen. Als deze niet beschikbaar zijn, kunnen er uiteraard ook voedingsmiddelen uit de **oranje** categorie in het voedselpakket worden gedaan. We zien echter het liefst zo weinig mogelijk voedingsmiddelen uit de **rode** categorie in het voedselpakket.

Variatie in voedingsmiddelen is ook heel belangrijk voor een gezonde voedingsinname. Het gaat om variatie binnen groepen van dezelfde voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld fruit (appels, sinaasappels, peren of bananen) en peulvruchten (witte bonen, linzen, kidney bonen of kikkererwten), maar ook tussen groepen van vergelijkbare voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld rijst, pasta of aardappelen.

In onderstaand overzicht wordt de inhoud van een ideaal voedselpakket weergegeven. Door een aantal weken aan te vinken wat er in het pakket zit, kan er simpel worden bijgehouden welke voedingsmiddelen (regelmatig) ontbreken. De houdbare producten kunnen op het boodschappenlijstje.

Altijd in het pakket

Schijf 1: Groente & fruit

<input type="checkbox"/>	Groente
<input type="checkbox"/>	Fruit

Schijf 2: Aardappelen, brood, granen, ontbijtgranen & peulvruchten

<input type="checkbox"/>	Brood
<input type="checkbox"/>	Ontbijtgranen
<input type="checkbox"/>	Peulvruchten
<input type="checkbox"/>	Aardappelen of granen ¹

¹ Bijvoorbeeld de ene week aardappelen en de andere week rijst

Schijf 3: Vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei & vleesvervangers

<input type="checkbox"/>	Vlees, vis, ei of vleesvervangers ²
<input type="checkbox"/>	Kaas of vleeswaren ³
<input type="checkbox"/>	Melk(producten)

² Bijvoorbeeld de ene week vis en de andere week ei

³ Bijvoorbeeld de ene week kaas en de andere week vleeswaren

Ten minste elke twee weken in het pakket

Schijf 4: Vetten & Oliën

	Vetten
	Oliën

Schijf 5: Dranken

	Dranken
--	---------

Met mate in het pakket

	Ongezonde voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan
--	---

Richtlijn voor uitgifte

Vanuit voedingskundig oogpunt is het wenselijk om hartige en zoete snacks niet in het basis voedselpakket uit te geven, maar om cliënten de keuze te geven dit al dan niet mee te nemen. Als het in het basis voedselpakket zit durven mensen het niet achter te laten omdat ze dat onbeleefd vinden, maar als het in het voedselpakket zit eten ze het vaak toch ongewild op. Door ze de keuze te geven, kunnen cliënten de snacks meenemen indien gewenst en worden er ongemakkelijke situaties voorkomen.

Bijlage

Uitwerking van de Schijf van Vijf



Schijf 1: Groente & fruit

In deze schijf horen alle soorten groente en fruit: diepvries, ingeblikt, vers, uit pot en bewerkt (dus ook bijvoorbeeld gepureerd of verwerkt in een smoothie). Deze producten voorzien in belangrijke voedingsstoffen als vitamine A, vitamine C, kalium, foliumzuur en vezels.

Groenten en fruit uit blik, diepvries of pot bevatten net zoveel voedingsstoffen als verse groenten en fruit. Dit is niet het geval wanneer er suiker, zout of room aan is toegevoegd. Groenten en fruit in de vorm van sauzen, smoothies en sappen bevatten 50% minder voedingsstoffen dan het verse product.

Groente

Voorkeur

- 1) Alle soorten verse (gesneden) groenten:
 - Koolsoorten: bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, koolrabi, rode kool, savooiekool, spitskool, witte kool, spruitjes, paksoi
 - Kiemgroenten: taugé, tuinkers
 - Paddenstoelen: champignons
 - Peulvruchten: doperwtten, kapucijners, kousenband, peulen, snijbonen, sperziebonen, tuinbonen
 - Vruchtgroenten: courgette, komkommer, paprika, pompoen, tomaten, aubergine, maïs
 - Bladgroenten: andijvie, sla, spinazie, veldsla, witlof, ijsbergsla, raapstelen, zeekraal, raapstelen, postelein
 - Knolgewassen: rode bieten, bospeen, waspeen, knolselderij, radijs, winterpeen, koolraap, schorseneren, pastinaak, rettich
 - Stengelgewassen: bleekselderij, venkel, asperge, artisjok, rabarber
 - Uien: ui, knoflook, bosui, prei
- 2) Groenten uit diepvries, blik of pot **zonder toevoegingen zoals suiker, zout en room**.
Bijvoorbeeld diepvries bladspinazie, een pot rode kool of sperziebonen in bik

Middenweg

- 1) Groentepuree zoals bijvoorbeeld tomatenpuree
- 2) Zoetzure paprika
- 3) Tomatensap **zonder toegevoegd zout**

Uitzondering

- 1) Groente **à la crème of met saus** zoals bijvoorbeeld spinazie/prei à la crème of witte bonen in tomatensaus
- 2) Olijven
- 3) Augurken
- 4) Zoetzure zilveruitjes
- 5) Tomatensap **met toegevoegd zout**

Fruit

Voorkeur

- 1) Alle soorten vers (gesneden) fruit:
 - Zacht fruit: bijvoorbeeld bessen, aardbeien en druiven
 - Steenvruchten: bijvoorbeeld kersen, abrikozen, pruimen, perziken en nectarines
 - Pitfruit: bijvoorbeeld appels en peren
 - Citrusfruit: bijvoorbeeld sinaasappels, citroenen en mandarijnen
 - Ander exotisch fruit: bijvoorbeeld bananen, kiwi's en ananassen
- 2) Fruit uit diepvries, blik of pot **zonder toevoegingen zoals suiker**. Bijvoorbeeld diepvries mango of ananas op sap

Middenweg

GEEN

Uitzondering

- 1) Fruit in blik of pot **met toegevoegd suiker** zoals bijvoorbeeld ananas of kersen op siroop

Schijf 2: Aardappelen, brood, granen, ontbijtgranen & peulvruchten

De voedingsmiddelen in deze schijf leveren veel voedingsstoffen die belangrijk zijn. De belangrijkste zijn de vitamines van het B-complex, eiwitten, vezels, koolhydraten, calcium en ijzer. Het is belangrijk afwisseling aan te brengen in het gebruik van deze voedingsmiddelen. De volkoren varianten bevatten de meeste vezels.

Aardappelen

Voorkeur

- 1) (pof)Aardappel

Middenweg

- 1) Aardappelpuree **vers**

Uitzondering

- 1) Alle soorten aardappelen kant en klaar **om te bakken** zoals bijvoorbeeld aardappelschijfjes, aardappelkroket of frites
- 2) Aardappelpuree **uit een pakje** waar boter, water en/of melk aan toegevoegd moet worden

Brood

Voorkeur

- 1) Roggebrood
- 2) Alle soorten **volkoren brood**

Middenweg

- 1) Bruinbrood
- 2) Krentenbol
- 3) Meergranenbrood
- 4) Rozijnenbrood

Uitzondering

- 1) Beschuit
- 2) Croissant
- 3) Krentenbrood
- 4) Witbrood

Granen

Voorkeur

- 1) Volkoren pasta
- 2) Couscous
- 3) Zilvervliesrijst

Middenweg

- 1) Meergranenrijst

Uitzondering

- 1) Gewone pasta
- 2) Witte rijst

Ontbijtgranen

Voorkeur

- 1) Ontbijtgranen **vezelrijk en zonder suiker** zoals bijvoorbeeld Bambix naturel, Brinta en All Bran

Middenweg

- 1) Ontbijtgranen **zonder suiker** zoals bijvoorbeeld havermout en muesli met vruchten

Uitzondering

- 1) Ontbijtgranen **met suiker** zoals bijvoorbeeld zoals cornflakes, krokante muesli (crueli), rice crispies, chocopops en frosties

Peulvruchten

Voorkeur

- 1) Alle soorten peulvruchten, ook uit blik of pot **zonder saus** zoals bijvoorbeeld bonen, linzen, erwten en kikkererwten

Middenweg

GEEN

Uitzondering

- 1) Alle soorten peulvruchten, ook uit blik of pot **met saus** zoals bijvoorbeeld witte bonen in tomatensaus

Schijf 3: Vlees, vleeswaren, vis, melk, melkproducten, kaas, ei & vleesvervangers

Het eten van deze voedingsmiddelen helpt om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals eiwitten, visvetzuren, ijzer, calcium en B-vitamines. In deze schijf is het wel belangrijk om voor vlees, vleeswaren, melk, melkproducten en kaas te kiezen voor magere en halfvolle varianten. Veel voedingsmiddelen zoals kaas en volle zuivel bevatten namelijk veel verzadigd vet.

Vlees

Voorkeur

- 1) Alle **magere** vleessoorten **met weinig vet** zoals bijvoorbeeld zoals biefstuk, runderbak- en braadlappen, rundertartaar, entrecote, kipfilet, hamlap, varkensfricandeau, ribkarbonade, varkensfilet, varkenshaas, varkenslap en magere knakworst

Middenweg

- 1) Alle **vette** vleessoorten zoals bijvoorbeeld doorregen rundvlees en kippenbout zonder vel

Uitzondering

- 1) Alle **volvette** vleessoorten zoals bijvoorbeeld kip met vel, speklap, schouderkarbonade, hamburger, runderribblappen, lamsvlees, (magere) rookworst, gehakt, eend, rosbeef, knakworst

Vleeswaren

Voorkeur

- 1) Alle **magere** vleeswaren **met weinig** vet zoals bijvoorbeeld beenham, kipfilet, vegetarische paté

Middenweg

GEEN

Uitzondering

- 1) Alle **volvette** vleeswaren zoals bijvoorbeeld achterham, bacon, schouderham, rauwe ham, casselerrib, varkensfricandeau, alle soorten worst, leverkaas, Berliner, leverpastei, gebraden gehakt, paté, pekelvlees, rookvlees, gerookte lever, kalkoenfilet

Vis

Voorkeur

- 1) Alle schaal- en schelpdieren
- 2) Alle **verse** vis
- 3) Alle vis **in blik zonder saus**
- 4) Alle niet bewerkte vis uit de **diepvries zonder saus**
- 5) **Gestoomde en gerookte** vis zoals bijvoorbeeld makreel en zalm

Middenweg

- 1) Vissticks

Uitzondering

- 1) Alle **bewerkte** vissoorten zoals bijvoorbeeld kibbeling en een lekkerbekje

Melk

Voorkeur

- 1) Magere melk

Middenweg

- 1) Halfvolle melk

Uitzondering

- 1) Volle melk

Melkproducten

Voorkeur

- 1) Karnemelk
- 2) Alle **magere** melkproducten zoals bijvoorbeeld magere **naturel** kwark, magere (vruchten)yoghurt en magere vla
- 3) Yoghurtdrank **zonder toegevoegde suikers**

Middenweg

- 1) **Halfvolle** yoghurt
- 2) **Halfvolle** vla
- 3) **Magere** vruchtenkwark
- 4) Chocolademelk **light**

Uitzondering

- 1) **(Half)volle** naturel kwark
- 2) Alle **volle melkproducten** zoals bijvoorbeeld volle vla, volle kwark en volle yoghurt
- 3) Alle soorten pudding
- 4) Alle soorten yoghurtdrank, vruchtenyoghurt en chocoladedrank **met suiker**

Kaas

Voorkeur

- 1) Alle **magere** kaassoorten **met weinig vet** zoals bijvoorbeeld 20+ kaas, 30+ Camembert, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas, verse light kaas 8% en zuivelspread light

Middenweg

- 1) Alle **halfvolle** kaassoorten zoals bijvoorbeeld 30+ kaas, 45+ Camembert en zuivelspread

Uitzondering

- 1) Alle **volvette** kaassoorten zoals bijvoorbeeld volvette (smeer)kaas [alle soorten met 45+], alle soorten roomkaas, Bluefort, Cheddar, 40+ Edammer kaas, Emmenthaler, 40+ Friese nagelkaas, Gorgonzola, Gruyère, Limburgse kaas, 45+ Maasdammer, Parmezaans kaas, rookkaas, (room)brie, Roquefort, Saint Paulin en Stilton

Ei

Voorkeur

- 1) (gekookt) Ei

Middenweg

GEEN

Uitzondering

- 1) Gebakken ei (in een kant-en-klaar maaltijd)

Vleesvervangers

Voorkeur

- 1) Vleesvervangers met **veel ijzer en vitamine B12 en weinig verzadigd vet** zoals bijvoorbeeld vleesvervangers van Tivall, Valess, Vivera en Goodbite, sojabrokjes, Tofu (tahoe) en tempé

Middenweg

- 1) Vleesvervangers met **veel ijzer en vitamine B12 en veel verzadigd vet**

Uitzondering

- 1) Vleesvervangers met **weinig ijzer en vitamine B12 en veel verzadigd vet** zoals bijvoorbeeld Seitan en Quorn

Schijf 4: Vetten & Oliën

De voedingsmiddelen in deze schijf bevatten alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van het brood en het bereiden van de maaltijden. Hierbij kan worden gedacht aan bijvoorbeeld bakboter, halvarine of wokolie. Het eten van deze voedingsmiddelen helpt om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Essentiële vetzuren zijn vetzuren die je lichaam zelf niet aan kan maken. De zachte en vloeibare vetten zoals halvarine voor op brood, vloeibare bak- en braadproducten uit een knijpfles en alle soorten olie, bevatten het minste verzadigd vet en hebben daarom de voorkeur.

Vetten

Voorkeur

- 1) Alle soorten **halvarine** voor op brood
- 2) **Vloeibaar** bak- en braadvet
- 3) Margarine met **minder dan 70% vet**

Middenweg

- 1) Zachte margarine
- 2) Margarineproduct met **meer dan 70% vet** (in kuipje)
- 3) **Vloeibaar** frituurvet

Uitzondering

- 1) **Harde** margarine in een wikkel
- 2) **Roomboter** in een wikkel
- 3) **Hard** bak- en braadvet in een wikkel
- 4) **Hard** frituurvet

Oliën

Voorkeur

- 1) Alle soorten olie

Middenweg

GEEN

Uitzondering

GEEN

Schijf 5: Dranken

De laatste schijf omvat alle dranken. Het is goed om te kiezen voor dranken die niet te veel suiker bevatten (minder dan 30 calorieën per 100 milliliter). Dat zijn water, thee en koffie zonder suiker en light dranken.

Voorkeur

- 1) Bron- of mineraalwater
- 2) Koffie
- 3) Thee

Middenweg

- 1) Sinaasappelsap **met vruchtvlies**
- 2) Grapefruitsap
- 3) Vruchtensap **light/zero**
- 4) Frisdrank **light/zero**

Uitzondering

- 1) Sinaasappelsap
- 2) Ananassap
- 3) Appelsap
- 4) Druivensap
- 5) Alle soorten luxe oploskoffie zoals bijvoorbeeld cappuccino, wiener mélange en latte macchiato
- 6) Oplos chocolademelk
- 7) Frisdrank **met suiker**

Extra's

Alle voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan!