

Voedingsmiddel

Dranken

Groep 'dranken': Water: kraantjeswater, bronwater, mineraalwater (plat en bruisend)
Groep 'dranken': Koffie zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
Groep 'dranken': Thee zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
Groep 'dranken': Gearomatiseerde waters zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
Groep 'groenten': (Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees
Groep 'groenten': Soep in blik of brik (max. 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees
Groep 'melk': Melk natuur (volle tot 4 jaar, daarna halfvolle)
Groep 'melk': Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur
Groep 'dranken': Thee en koffie met toevoeging van suiker en/of zoetstof
Groep 'dranken': Light frisdranken (max. 5kcal/100ml)
Groep 'groenten': Groentesap
Groep 'groenten': (Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter
Groep 'groenten': Soep in blik of brik met toevoeging van room en/of vlees of meer dan 5g zout per liter
Groep 'fruit': (Versgeperst) fruitsap en smoothies
Groep 'melk': Melkdranken met toevoeging van suiker (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)
Groep 'melk': Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak
Groep 'granen/noten': Drinken op basis van granen (bv. haver, rijst, spelt,...) en/of noten (bv. kokos, amandel, hazelnoot,...)
Groep 'dranken': Kant en klare gesuikerde dranken op basis van koffie en/of thee met toevoegingen van suiker en/of room (bv. ijsthee, ijskoffie,...)
Groep 'dranken': Frisdranken
Groep 'dranken': (Light) energiedranken
Groep 'dranken': Sportdranken
Groep 'dranken': Alcoholische dranken
Groep 'groenten': Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon
Groep 'fruit': Vruchtenlimonade, nectar en andere dranken met vruchtensap en toevoeging van suiker

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Groenten

Verse groenten (ook avocado)
Diepvriesgroenten zonder room-of saustoevoegingen
Groenten uit blik of glas
(Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees
Soep in blik of brik (max. 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees
Diepvriesgroenten met room-of saustoevoegingen
Groentesap
(Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter
Soep in blik of brik met toevoeging van room en/of vlees of meer dan 5g zout per liter
Gepekelde groenten (bv. augurken, zilveruitjes,...)
Olijven
Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon
Groentechips

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Fruit

Vers fruit
Diepvriesfruit zonder toevoegingen
Fruit uit blik of glas op eigen sap
Fruit uit blik of glas op siroop
Gedroogd fruit
Vruchtenmoes
(Versgeperst) fruitsap en smoothies
Vruchtenlimonade, nectar, grenadine, diksappen
Confituur
Confituur met verlaagd suikergehalte
Vruchtenstroop

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Volle granen en aardappelen

Gekookte aardappelen
Puree bereid zonder toevoeging van boter
Volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels
Volkoren couscous, bulgur
Voorgekookte tarwekorrels
Bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst
Quinoa, boekweit, gierst, gerst, amaranth, freekeh
Volkorenbrood, voltwarebrood, roggebrood
Bruin brood, meergranenbrood (met meer dan 50% volkoren meel)
Volkoren pistolet, piccolo, stokbrood, Turks brood, pittabrood (met meer dan 50% volkoren meel)
Volkoren beschuit, volkoren crackers (met meer dan 50% volkoren meel)
Volkoren rijstwafel en volkoren varianten op basis van mais, spelt,...
Havervlokken, haverhout
Muesli en granola zonder toevoeging van chocolade en suiker
Volkoren ontbijtgranen (met meer dan 50% volkoren meel) en zonder toevoegingen
Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen

Gebakken aardappelen
Puree bereid met toevoeging van boter
Witte deegwaren
Witte rijst
Couscous
Bruin brood, meergranenbrood (met minder dan 50% volkoren meel)
Wit brood, toastbrood
Pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pittabrood (wit of met minder dan 50% volkoren meel)
Rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood
Witte beschuit, crackers
Witte rijstwafels en witte varianten op basis van mais, spelt,...
Muesli en/of granola met toevoeging van chocolade en/of suiker
Volkoren ontbijtgranen (met meer dan 50% volkoren meel) met toevoeging van chocolade en/of suiker
Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen
Dranken op basis van granen (bv. haver, rijst, spelt,...)

Frietten, kroketten
Chips, lightchips
Aardappelpuree in poedervorm
Croissant, koffiekoeken
Alle soorten koek en gebak
Rijstwafels met chocolade
Ontbijtgranen met minder dan 50% volkoren meel, fantasieontbijtgranen

Peulvruchten en plantaardige eiwitbronnen

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... (gedroogd en zelfbereid of uit blik)
Tofu
Tempé (op basis van sojabonen)
Mycoproteïne (bv. Quorn®)
Seitan (o.b.v. tarwegluten)
Gepaneerde mycoproteïne (bv. Quorn® Cordon Blue en Quorn® Schnitzel)
Groenteburgers
Gepaneerde groenteburgers

Noten en zaden

Hazelnoten, walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten
Zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten
Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen (bv. zonnebloempasta, tahin, pindakaas,...)
Gezouten noten (bv. pinda's, cashewnoten, amandelen,...)
Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout
Dranken op basis van noten (bv. amandeldrink, hazelnotendrink,...)
Noten met krokant korstjes
Noten met chocolade rond (type M&M)
Chocopasta met noten

Oliën en vetten

Arachideolie
Koolzaadolie
Notenolie
Olijfolie
Druivenpitolie
Maiskiemolie
Sesamolie
Saffloerolie
Sojaolie
Walnootolie
Zonnebloemolie
Frituurolie (mix van plantaardige oliën)
Zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar)
Zachte margarine (smeerbaar bij kamertemperatuur)
Minarine

Mayonaise, light mayonaise
Dressing, vinaigrette

Boter
Halfvolle boter
Reuzel, ossewit
Kokos- en palmvet
Frituurvet (vast bij kamertemperatuur)
Harde bak- en braadvetten (in blok/wikkel verpakt)

Melk en melkproducten

Melk natuur
Karnemelk natuur
Kefir natuur
Ayran
Yoghurt natuur
Plattekaas natuur
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur
Aangepaste melkvoeding voor kinderen tot 3 jaar

Melkdranken met toevoeging van suiker en/of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)
Karnemelk met toevoeging van suikers en/of zoetstof
Yoghurt met toevoeging van suiker en/of zoetstof, yoghurt drinks
Plattekaas met toevoeging van suikers en/of zoetmiddelen
Dessert op basis van melk (bv. pudding, flan, rijstpap, griesmeelpap,...)
Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak
Calcium- en/of vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van suiker en/of zoetstof
Calcium- en/of vitamineverrijkte dessert op basis van soja
Room, koffieroom
Plantaardig alternatief voor room
Desserts op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...)
Slagroom, gesuikerd

Kaas

Kaas tot 20 gram vet per 100 gram kaas

Plattekaas; mager, halfvol en vol
Verse kaas met fruit
Cottage cheese
Verse kruidenkaas light
Mozzarella light
Smeerkaas, mager
Ricotta
Zachte lightkaas
Verse kaas light
Zachte geitenkaas (vers)
Harde kaas 30+
Mozzarella

Kaas met meer dan 21 gram vet per 100 gram kaas

Brusselse kaas (omwille van hoog zoutgehalte)
Franse zachte kazen
Feta
Geitenkaas, zacht
Verse kaas
Leerdammer, Emmentaler
Parmezaanse kaas
Abdijkazen
Smeerkaas, vet
Harde kaas 40+ en hoger
Verse roomkaas, kruidenkaas
Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes)
Kaaskroket
Dipsaus met kaas

Vis, schaal- en schelpdieren

Verse vis; vis in blik op eigen nat

Magere vissoorten (≤ 2 g vet/100 g): Alaska pollak, witte heilbot, kabeljauw, koolvis

Magere vissoorten (≤ 2 g vet/100 g): Roodbaars, schelvis, st. jacobsschelp, tong, tonijn (tonijn m.u.v. blauwvin tonijn)

Halfvette vissoorten ($> 2-10$ g vet/100 g): Ansjovis, forel, heilbot, zalmforel, zwaardvis

Vette vissoorten (> 10 g vet/100 g): Goudbrasem, makreel, sardienen, zalm

Langoustine, mosselen (gekookt), oester, rivierkreeft zoetwater, zeekreeft

Grijze garnaal (gekookt), roze garnaal (gekookt)

Vis in blik in eigen nat: makreel, zalm,...

Krab (in eigen nat in blik)

Vis met toevoeging van zout, olie of mayonaise; gerookte visproducten; gepaneerde visproducten

Surimi

Tonijn (in olie in blik)

Ansjovis (in olie in blik)

Mossel (op azijn)

Vissalade, zalmzalade (met mayonaise)

Pilchard (in tomatensaus in blik)

Gerookte vis: zalm, forel, makreel, sprong, haring, heilbot

Makreel (in olie in blik, in tomatensaus in blik)

Sardienen (in olie in blik, in tomatensaus in blik)

Rolmops (in azijn, met mayonaise)

Kaviaar (in blik)

Gepaneerde visproducten (zoals vissticks)

Gefrituurde visproducten

Garnaalkroketteren

Vorgebakken inktvisringen

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Eieren

Eieren: gekookt, gepocheerd, gebakken

Eiersla

Meringue

Advocaat

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Vlees

Kalkoenborst, kippenborst, kippenbout, kip met en zonder vel (mager)

Soepkip (halfvet)

Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif

Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs,...)

Vers rundvlees (bv. rundbiefstuk, chateaubriand, rundgebrad, rosbief, stoofvlees, entrecote, gebakken rosbief,...): mager

Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebrad, kalfslapje, entrecote, kotelet,...): mager

Vers varkensvlees (bv. varkenshaas, mignonette, filetkotelet,...): mager

Vers varkensvlees (bv. varkenskarbonade,...): halfvet

Vers paardenvlees (alle soorten): mager

Vers schapenvlees (bv. schapenfilet, schapenbout,...)

Vers lamsvlees (bv. lamsboutlapje, lamfilet, lamskotelet,...): mager

Vers lamsvlees (bv. lamsschouder, lamskarbonade, lamsbout,...): halfvet

Haas, ree

Gepaneerd vers vlees (bv. cordon bleu, schnitzel,...)

Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. worst, hamburger, blinde vink, vers bereid vleesbrood...)

Orgaanvlees

Kippensalade

Kippenham, kalkoenham, kalkoensalami

Kippenuggets

Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham

Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers (rund), filet de saxe (varken), paardenfilet

Casselerrib, corned beef, kookham, hoofdkaas, kalfskop, kalfsgebrad

Bacon, ontbijtspek, gerookte spek, mosterdspek, vers spek

Filet américain bereid

Runderrookvlees, paardenvlees gerookt

Witte/zwarte beuling

Vleessalade, vleessalade met groenten

Hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, champignonworst, peterselieworst

Leverpastei, paté

Voorverpakt vleesbrood, strassbourgh

Salami

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Overige producten

Sauzen

Pickles
Ketchup
Mosterd

Fantasiesauzen zoals samurai, andalouse, bickysaus,...

Zoet broodbeleg, rijk aan suiker en arm aan vet (<1% vet)

Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte
Stroop
Honing

Zoet broodbeleg, rijk aan suiker en vet

Choco
Speculaaspasta
Pindakaas met toegevoegde suikers
Hagelslag

Producten rijk aan suiker

Suikersnoep
Sorbet, waterijs

Producten rijk aan vet en suiker

Chocolade
Snoeprepen (twix, lion, mars,...)
Ijsroom
Chocomousse, tiramisu

Koek en gebak, taart

Peperkoek
Granenkoeken, mueslirepen
Droge koeken
Speculaas
Boudoirs
Chocoladekoeken
Koffiekoeken, donuts
Gevulde koekjes
Cake
Wafel
Gebak
Taart

Zout, zoute gerechten en snacks

Zout : keukenzout, kruidenmengeling of bouillon op basis van zout
Gefrituurde snacks
Frietten, kroketten
Chips, lightchips
Fastfood zoals diepvriespizza, hamburgers, worstenbroodje,...