



# ETIKETTEN LEZEN

GIDS

KATINKA MICHIELS

# DISCLAIMER

*Deze informatie is ALLEEN voor je persoonlijke gebruik. Je mag dit product of deze informatie niet verspreiden, kopiëren, reproduceren of op een andere manier verkopen in welke vorm dan ook, inclusief maar niet beperkt tot: elektronisch of mechanisch, zoals fotokopiëren, opnemen of via een informatief opslag- of ophaalsysteem zonder uitdrukkelijke schriftelijke, gedateerde en ondertekende toestemming van de auteur. Alle auteursrechten zijn voorbehouden.*

*De informatie in deze gids, zoals tekst, grafieken, afbeeldingen en ander materiaal, is alleen bedoeld om je te informeren. Niets uit deze gids is bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.*

*Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over een medische aandoening of behandeling, of voordat je met een nieuwe gezondheidszorgbehandeling begint. Negeer nooit professioneel medisch advies en wacht niet met het zoeken van medisch advies vanwege iets dat je in deze gids hebt gelezen.*

Hi!

# WELKOM

Hi, ik ben Katinka!

Welkom in de jungle van voedsletiketten, waar woorden als “low-fat,” “keto-friendly” en “guilt-free” je proberen te verleiden, terwijl ze stiekem hun ware aard verstoppen.

Laten we eerlijk zijn, de moderne wereld draait om winst, niet om jouw gezondheid.

Fabrikanten hebben trucs die slimmer zijn dan de meest geavanceerde TikTok-hack.

Neem bijvoorbeeld proteïnewater: 20 gram proteïne en maar 30 calorieën?

Mmm... wiskundig onmogelijk. Wist je dat de wet een loophole heeft waardoor ze calorieën van aminozuren niet hoeven mee te rekenen? Yup, dat is hoe ze ons om de tuin leiden.

Maar geen stress! Ik ben hier om je te helpen door de mist heen te kijken. Na deze gids zul je etiketten lezen als een pro, gewapend met kennis om door de marketing-bull te prikken en keuzes te maken waar jouw lichaam je voor bedankt.

Let's do this – en vergeet niet, de echte kracht zit niet in de marketing, maar in jou! 💪



KATINKA MICHIELS



katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be

# HOE JE VOEDSELETIKETTEN LEEST

Het lezen van voedseletiketten is een van de belangrijkste dingen die je kunt doen voor je gezondheid. Door de voedingsinformatie te begrijpen, kun je betere keuzes maken. Hier is een overzicht van de dingen

## **Portiegrootte**

Een portiegrootte is de hoeveelheid voedsel die in de verpakking zit. Voedseletiketten laten meestal zien hoeveel gram of kopjes er in elke portie zitten en hoeveel porties er in de hele verpakking zijn.

Op het voorbeeldetiket (volgende pagina) kan je zien dat er op het etiket staat dat elke portie 20 gr is en dat er 5 portiegroottes in de verpakking zitten.

## **Calorieën**

Voedseletiketten laten zien hoeveel calorieën er in elke portie zitten. Dit betekent dat als je de hele verpakking opeet, je meer dan één portie eet.

Als een portie bijvoorbeeld 280 gram is en je eet 850 gram, dan moet je het aantal calorieën met 3 vermenigvuldigen, omdat je 3 keer de portiegrootte hebt gegeten.

Het aantal calorieën dat je elke dag nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, lengte, gewicht en hoeveel je beweegt. Gemiddeld eten vrouwen tussen de 1.400 en 2.400 calorieën per dag, terwijl mannen tussen de 2.000 en 3.000 calorieën per dag consumeren. Probeer calorierijk voedsel te vermijden of te beperken als je wilt afvallen.

### **Als algemene richtlijn:**

- 100 calorieën per portie van een verpakt voedsel wordt gezien als een gematigde hoeveelheid.
- 400 calorieën of meer per portie van een verpakt product wordt als hoog gezien



## **TOTAAL VETGEHALTE**

Dit laat je zien hoeveel vet er in één portie zit. Deze hoeveelheid bevat gezonde vetten, verzadigde vetten en transvetten. Verzadigde vetten en transvetten moeten, als het kan, beperkt of vermeden worden, omdat ze het cholesterol en de bloeddruk kunnen verhogen, wat kan leiden tot hartproblemen. Een vetarm voedingsmiddel heeft 3 gram (g) of minder totaal vet per portie.



### **REMINDER**

Als je meer dan één portie eet, moet je de calorieën uit vetten vermenigvuldigen met het aantal porties dat je hebt gegeten.



### **Cholesterol**

Voedingsmiddelen die van dieren komen, zoals vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivel, bevatten cholesterol. Je zult dus vaak cholesterol op etiketten tegenkomen die alleen over dierlijke producten gaan.

Vergeet niet dat de informatie op de etiketten van voedingsmiddelen per portie is, tenzij anders aangegeven.

Houd je cholesterolinname onder de 300 milligram (mg) per dag. Voeding met een laag cholesterol bevat minder dan 20 mg per portie.

### **Natrium**

Natrium staat voor de hoeveelheid zout in elke portie.

### **Totaal aantal koolhydraten**

Voedseletiketten tonen het totale aantal koolhydraten in grammen, inclusief zetmeelrijke koolhydraten. Dit aantal is verder opgesplitst in vezels en suikers, omdat deze ook als koolhydraten worden gezien. Het totale aantal koolhydraten omvat alle koolhydraten samen, met inbegrip van vezels en suikers.

Brood, pasta, rijst, granen, fruit, aardappelen, zetmeelrijke groenten en snoepjes zijn allemaal lekkere bronnen van koolhydraten.

**Vezels** vind je in volkoren granen, groenten en fruit. Zorg ervoor dat je veel van deze lekkere voedingsmiddelen eet. Naast het verlagen van het risico op diabetes en hartziekten, kunnen vezels ook helpen bij het behouden van een gezond gewicht. Probeer elke dag 25 tot 38 gram vezels binnen te krijgen.

**Suiker** wordt daarentegen apart genoemd en is inbegrepen in het totaal aantal grammen koolhydraten. Dit omvat zowel de suikers die van nature in fruit voorkomen als de toegevoegde suikers in siropen en bewerkte voedingsmiddelen en dranken. Probeer de toegevoegde suikers te beperken.

### **Eiwit**

Eiwitten worden vaak aangegeven in grammen per portie. Vergeet niet om de grammen te vermenigvuldigen met het aantal porties dat je van plan bent te eten. Om dit te doen, moet je je consumptie wegen en vergelijken met het gewicht van elke portiegrootte. Zo weet je precies hoeveel porties je hebt gegeten.

# Voorbeeld 1

Verspakket Albert Heijn : Balletjes in Tomatensaus

## Ingrediënten

Ingrediënten: groente (35% romatomaat, 13% ui, 11% prei, 9% rode paprika, 8% bleekselderij, 8% wortel), 14% tomatenpuree, kruiden (o.a. laurier, rozemarijn, tijm), knoflook, zout, suiker, smaakversterker (mononatriumglutamaat [E621]), maltodextrine, palmvet, 0,1% gedroogde groente (wortel, prei, selderij, tomaat, ui), specerijen (o.a. selderij), aroma, kleurstof (ammoniakkaramel [E150c]).

Waarvan toegevoegde suikers 0.09g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.40g per 100 gram

## Allergie-informatie

Bevat: Selderij

Kan bevatten: Melk, Lactose

## Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het bereide product.

| Soort               | Per 100 Gram      |
|---------------------|-------------------|
| Energie             | 487 kJ (117 kcal) |
| Vet                 | 7.7 g             |
| waarvan verzadigd   | 3.3 g             |
| waarvan onverzadigd | 4.1 g             |
| Koolhydraten        | 6.7 g             |
| waarvan suikers     | 2.6 g             |
| Voedingsvezel       | 1.4 g             |
| Eiwitten            | 4.5 g             |
| Zout                | 0.48 g            |

117kcal voor 100 gram - een portie is ca 400à500 gram  
dus ca **468à585 kcal voor de gehele eetportie**

**MACRO VERDELING = ca 23% koolh + 15% eiwit + 59% vet**

# Voorbeeld 2

Verspakket Albert Heijn : Gentse Waterzooi

## Ingrediënten

Ingrediënten: groente (24% ui, 22% wortel, 11% bleekselderij, 10% prei), aardappel, kruiden (o.a. tijm, laurier), zout, knoflook, specerijen (o.a. selderij), suiker, smaakversterker (mononatriumglutamaat [E621]), maltodextrine, palmvet, 0,09% gedroogde groente (wortel, prei, selderij, tomaat, ui), zonnebloemolie, aroma, kleurstof (ammoniakkaramel [E150c]).

Waarvan toegevoegde suikers 0.1g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.41g per 100 gram

## Allergie-informatie

Bevat: Selderij

Kan bevatten: Melk, Soja, Mosterd, Lactose

## Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het bereide product.

| Soort               | Per 100 Gram     |
|---------------------|------------------|
| Energie             | 295 kJ (71 kcal) |
| Vet                 | 4.1 g            |
| waarvan verzadigd   | 2.5 g            |
| waarvan onverzadigd | 1.2 g            |
| Koolhydraten        | 4 g              |
| waarvan suikers     | 1.3 g            |
| Voedingsvezel       | 0.9 g            |
| Eiwitten            | 4 g              |
| Zout                | 0.5 g            |

117kcal voor 100 gram - een portie is ca 600 gram  
dus ca **426 kcal voor de gehele eetportie**

**MACRO VERDELING = ca 23% koolh + 23% eiwit + 52% vet**

# BALANS OP JE BORD

Oké, je hebt net die voorbeelden gezien van de populaire verspakketten die we in de supermarkt vinden.

Handig, snel, en eerlijk is eerlijk: sommige zijn best lekker. Maar als je het etiket even goed checkt... tja, ik gebruik ze zeker wel, maar dat betekent dat ik zeker de rest van de dag goed moet uitbalanceren.

Dus ga ze zeker ook gebruiken als je gewoon snel iets op tafel wilt toveren, maar voor een écht gebalanceerde maaltijd? Daar komen we net wat tekort. Want .... voor SHAPE EN KRACHT heb ik liever een meer gebalanceerde macro verhouding.

Laten we het even hebben over die 40/30/30 verhouding – oftewel: 40% koolhydraten, 30% eiwitten, 30% vet. Waarom is dat zo'n gouden formule? Onderzoek gepubliceerd in het Journal of Nutrition and Metabolism toont aan dat deze verhouding niet alleen helpt bij het beheersen van je gewicht, maar ook je energieniveaus stabiel houdt en je langer verzadigd bent. Met andere woorden: je voorkomt die beruchte “ik heb een hele zak chips nodig”-momenten na het eten.

Maar hier is het probleem: etiketten lezen en macro's uitpluizen voelt soms alsof je je belastingaangifte aan het doen bent. En daar heeft niemand zin in.

Gelukkig is er een slimmere manier: een app die je in een paar klikken laat zien wat je echt eet. Scan je maaltijd en je krijgt direct inzicht in de verhoudingen – zonder dat je zelf de rekensom hoeft te maken

**de WESTARTENMAANDAG app**

Dus, als je volgende keer dat mooie pakket in je kar gooit, weet je precies of het echt zo “fit” is als de verpakking belooft.

Jij maakt de keuzes, maar ik zorg ervoor dat je de tools hebt om het slim te doen. Want balans op je bord is geen luxe, het is een power move. 💪



# HOE JE DE VOEDINGSETIKETTEN KUNT GEBRUIKEN OM SLIMME EN GEZONDE KEUZES TE MAKEN

## **01** EET EEN MIX VAN VERSCHILLENDE SOORTEN FRUIT EN GROENTEN.

Zorg ervoor dat je een gevarieerd aanbod van kleurrijke groenten (vers, bevroren, in blik en gedroogd) en 100% groentesappen eet. Denk erover na om diepvriesgroenten te kiezen zonder boter of saus. Groenten uit blik met weinig natrium of zonder toegevoegd zout zijn ook een goede keuze. Er zijn veel leuke manieren om groenten in je dieet te verwerken, zoals als snack, in salades, als bijgerecht, of zelfs als hoofdgerecht.

## **02** KIES VOOR HELE VRUCHTEN IN PLAATS VAN GESNEDEN.

Focus op hele vruchten (vers, bevroren, gedroogd en in blik in 100% vruchtensap). Gebruik fruit als snack en dessert, en voeg het toe aan bijgerechten en salades. Als je ontbijtgranen, pannenkoeken of yoghurt wat zoeter wilt maken, leg er dan fruit op in plaats van suiker.

## **03** EET MEER VOLLE GRANEN

Eet minstens de helft van je granen als volkoren. Kijk goed naar de ingrediëntenlijst en zorg ervoor dat de eerste of tweede graansoort volkoren is. In plaats van geraffineerde granen en producten die daarmee gemaakt zijn, kun je kiezen voor volkoren. Je kunt ook volkorenversies vinden van veelvoorkomende voedingsmiddelen, zoals brood, ontbijtgranen, pasta en rijst. Een handige manier om geraffineerde granen te verminderen, is door producten te vermijden die veel calorieën, verzadigd vet, toegevoegde suikers en/of natrium bevatten, zoals taarten, koekjes, chips en crackers.

## **04** VARIEER JE BRONNEN VAN EIWITTEN

Zuivelproducten, eieren, mager vlees en gevogelte, zeevruchten, sojaproducten en ongezoeten noten en zaden zijn allemaal heerlijke voedingsmiddelen die je kunt gebruiken in plaats van vlees. Zeevruchten zijn ook een supergezond alternatief voor vlees en gevogelte. Voeg bonen en erwten toe aan je salades, soepen en bijgerechten, of probeer ze eens als hoofdgerecht. Geniet van een handjevol ongezoeten noten of zaden als een lekker tussendoortje!

# BEDANKT

## **Jij hebt de power – gebruik 'm!**

Gefeliciteerd, je hebt zojuist de sleutel in handen gekregen om door de marketing-jungle van voedsel etiketten heen te navigeren.

Vanaf nu ben jij degene die niet langer blind vertrouwt op “gezonde” claims, maar bewust kiest wat er op je bord belandt.

En weet je wat het mooiste is? Het hoeft niet moeilijk te zijn – met een beetje kennis (en een slimme app) maak je keuzes die écht voor jou werken.

Dus, pak die scanner, check die macro's en voel je een voedings-Ninja die alle verborgen trucs moeiteloos ontmaskert.

Vergeet niet: jouw lichaam verdient het beste, en jij bent degene die het in handen heeft.

Ready? Let's do this! 🍷🍴

***Voor extra hulp kan je ons bereiken via de onderstaande contactgegevens.***



katinka@westartenmaandag.be



[www.westartenmaandag.be](http://www.westartenmaandag.be)