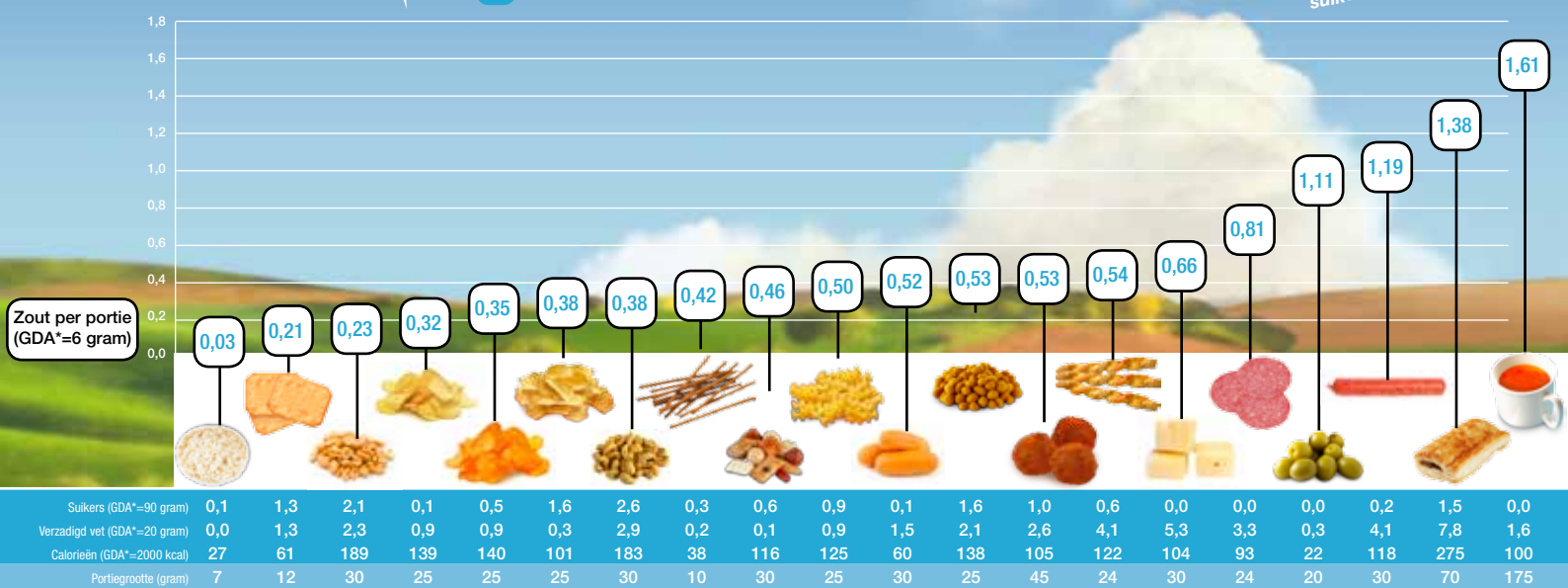


Hartig Tussendoortjes Kompas



Zout per portie (GDA* = 6 gram)

Suikers (GDA* = 90 gram)	0,1	1,3	2,1	0,1	0,5	1,6	2,6	0,3	0,6	0,9	0,1	1,6	1,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0
Verzadigd vet (GDA* = 20 gram)	0,0	1,3	2,3	0,9	0,9	0,3	2,9	0,2	0,1	0,9	1,5	2,1	2,6	4,1	5,3	3,3	0,3	4,1	7,8	1,6
Calorieën (GDA* = 2000 kcal)	27	61	189	139	140	101	183	38	116	125	60	138	105	122	104	93	22	118	275	100
Portiegrootte (gram)	7	12	30	25	25	25	30	10	30	25	30	25	45	24	30	24	20	30	70	175

- 1 zoutte rijstwafel
- 1 portie zoutte biscuit (3 stuks)
- 1 portie Duyvis gezouten pinda's
- 1 portie Lay's Chips Natural
- 1 portie Lay's Chips Paprika
- 1 portie The Oven from Lay's Natural
- 1 portie Duyvis Pure & Natural Cashews (Garlic & Rosemary)
- 1 portie gezouten sticks (8-10 stuks)
- 1 portie Japanse mix
- 1 portie Smiths Critts Gerookt
- 1 portie cocktailworstjes (3 stuks)
- 1 portie Duyvis Craak a Nut Paprika
- 1 portie bitterballen (3 stuks)
- 1 portie kaas (48+, 3 blokjes)
- 1 portie kaasstengel (3 stuks)
- 1 portie kaas (48+, 3 blokjes)
- 1 portie olijven (10 stuks)
- 1 portie salami (3 plakjes)
- 1 portie olijven (10 stuks)
- 1 portie worstjes
- 1 kop instant soep (tomaten)

LET OP: 1 GRAM NATRIUM = 2,5 GRAM ZOUT
 Op het etiket kun je in de voedingswaardentabel vinden hoeveel Natrium er in een product zit. Door dit getal te vermenigvuldigen met 2,5 weet je het aantal gram zout in 100 gram product.
 Voorbeeld: Neem bijvoorbeeld een portie Lay's chips Naturel van 25 gram dat 0,32 gram zout bevat. In totaal mag je 6 gram zout per dag opnemen (GDA), dus 0,32 gram = 6,3% van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn.



*GDA = Guideline Daily Amount (Dagelijkse Voedingsrichtlijn op basis van 2000 kilocalorieën per dag)

De getoonde waarden in de tabel zijn gebaseerd op de NEVO tabel 2010 en analyses van eigen producten. Raadpleeg voor de actuele informatie altijd de voedingswaardentabel op de verpakking. PepsiCo BeLux, Imperiastraat 6, Zaventem (www.pepsico.be).

Hartig Tussendoortjes Kompas



Iedereen heeft wel eens zin in een hartig tussendoortje. Daar is overigens niets mis mee, maar het is wel verstandig om bewust te zijn van wat je eet. Zo is het belangrijk dat je niet te veel binnenkrijgt van sommige voedingsstoffen, zoals verzadigde vetten, suikers en zout.

Ook is het goed om de inname van kilocalorieën in de gaten te houden. Gemiddeld heeft een volwassene zo'n 2000 kilocalorieën per dag te besteden. Als je daar de kilocalorieën van een gezonde basisvoeding aftrekt, heb je binnen de actieve voedingsdriehoek nog zo'n 200 tot 250 kilocalorieën vrij in te vullen. Er is dus ruimte voor hartige tussendoortjes, zoals chips of nootjes, zolang het maar bewust gebeurt.

Om te helpen in het maken van keuzes is het Hartig Tussendoortjes Kompas ontwikkeld. Dit kompas geeft inzicht in het zoutgehalte, het suikergehalte, de hoeveelheid verzadigde vetten en het aantal kilocalorieën. Zodat je op een verstandige manier kan blijven genieten van hartige tussendoortjes.

Bron: 123FeelFree met diëtiste Hanna Aerts