

BIJLAGE 1 – Variatielijst voeding



Goede gevarieerde (basis)voeding is belangrijk voor een verantwoord voedingspatroon. Maar wat is nu eigenlijk goede (basis)voeding? Welke producten zijn een gezondheidsbewuste keuze en welke producten kun je beter weinig of met mate eten? Hieronder volgt een keuzetabel. In de tabel zijn verschillende (basis)voedingsmiddelen ingedeeld in drie categorieën:

- **Groen: voorkeur**

- **Oranje: middenweg**

- **Blauw: uitzondering**

Natuurlijk hoef je niet alleen maar producten met een groen label te kiezen, maar dit zijn wel verstandige keuzes voor een verantwoord voedingspatroon. Eet producten uit de oranje categorie het liefst met mate en uit de rode categorie ter uitzondering.

Let op: de producten in de lijst zijn enkele voorbeelden. Natuurlijk zijn er nog meer producten in de supermarkt te vinden, die niet in deze lijst staan.

*De basisvoedingsproducten zijn gebaseerd op de indeling van de schijf van vijf van het Voedingscentrum. Tevens zijn nog wat extra voedingsmiddelen weergegeven, die niet per se tot de basisvoeding behoren. Bij deze producten staat de groene categorie groen voor de meest bewuste keuze.

PRODUCTGROEP	VOORKEUR	MIDDENWEG	UITZONDERING
(Ontbijt)granen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Havermout ○ Brinta ○ Muesli ○ Ontbijtgranen (zonder toegevoegd suiker en zout) 	<p>Cruesli (vezelrijk)</p> <p>Granola</p> <p>Mager drinkontbijt met granen zonder toegevoegd suiker</p>	<p>Cornflakes</p> <p>Chocopops</p> <p>Rice-crispies</p> <p>Fruit-ontbijt</p>
Brood(producten)	<p>Volkorenbrood</p> <p>Roggenbrood</p> <p>Volkoren knäckebröd</p> <p>Volkorenbeschuit</p>	<p>Bruinbrood</p> <p>Meergranenbrood</p> <p>Bruine of meergranen</p> <p>Harde broodjes</p> <p>Meergranencrackers en crackers met sesam</p>	<p>Witbrood</p> <p>Krentenbrood</p> <p>Wit beschuit</p> <p>Wit stokbrood</p> <p>Harde wittebroodjes</p> <p>Croissants</p>
Graanproducten	<p>Volkorenpasta</p> <p>Volkoren mie / noedels</p> <p>Zilvervliesrijst</p> <p>Volkoren bulgur</p> <p>Volkoren couscous, Quinoa,</p> <p>Volkoren wrap</p>	<p>Meergranenrijst</p> <p>Meergranen wrap</p>	<p>Witte rijst</p> <p>Witte wrap</p> <p>Witte pasta</p> <p>Couscous</p>
Aardappel	<p>Gekookte aardappel / Zoete aardappel</p> <p>Gepofte aardappel</p> <p>Gestoomde aardappel</p>	<p>Gebakken aardappel in olie</p> <p>Verse aardappel bereid in de oven met olie</p> <p>Aardappelpuree</p> <p>Verse aardappel bereid met de airfryer</p>	<p>Patat/friet</p> <p>Gefrituurde aardappel</p> <p>Voorgefrituurde aardappel/friet/schijfjes</p> <p>Pommes duchesse</p> <p>Aardappelkroketjes</p> <p>Rösti</p>

Boter, olie en vet	Halvarine, Plantaardige oliën als olijfolie en kokosolie, Vloeibare margarine of Vloeibaar bak- en braadvet	Dieetmargarine Margarine met olijfolie	Margarine Roomboter
Zuivel	Magere/halfvolle melk Karnemelk Magere yoghurt Magere kwark Kwark 0% vet en zonder toegevoegd suiker Yoghurt drank 0% vet en zonder toegevoegd suiker Magere koffiemelk Kookroom light	Halfvolle yoghurt Halfvolle kwark Magere vruchtenyoghurt of vruchtenkwark Vla 0% vet en zonder toegevoegd suiker Halfvolle koffiemelk Magere chocolademelk	Halfvolle of volle chocolademelk Halfvolle of volle fruitkwark Halfvolle of volle fruityoghurt Griekse yoghurt 10% Pudding Slagroom Zure room/kookroom Crème fraîche
Kaas	10+, 20+ of 30+ kaas Hüttenkäse Smeerkaas 15+, 20+ of 30+ Philadelphia Light Boursin Light Parmezaanse kaas 20+	Kaas 40+ Smeerkaas 40+ Mozzarella Philadelphia Camembert en brie (45+) Vegan kaas (bv Violife) Parmezaanse kaas (<40+)	Kaas 45+, 48+ en 50+ Smeerkaas 45+, 48+ en 50+ Roombrie 60+ Cheddar Gorgonzola Roomkaas 60+ Kruidenroomkaas Gruyère

			Parmezaanse kaas >45+
Vlees en vleeswaren	Kipfilet	Mager rundergehakt	Rundergehakt
	Kip zonder vel Kalkoenfilet	Kip- of kalkoenrollade	Half-om-half gehakt
	Biefstuk	Runderrollade	Hamburger
Vlees en vleeswaren	Magere runderlappen, Rosbief	Magere hamburger	Spareribs
	Runderrollade	Kipburger	Braadworst
	Tartaar	Kippengehakt	Rookworst
	Varkensfilet	Gepaneerde schnitzel	
	Varkenshaas, Varkensoester	Ham-blokjes	Spek / spekjes
	Beenham, achterham, schouderham	Magere rookworst	Saucijs
	Rookvlees	rauwe ham	Runder- of slavink
			Gefrituurde kipnuggets, frikandel, kroket en meer snacks
			Paté
			Gebraden gehakt
			Salami
			Cervelaat
Vis	Alle soorten verse vis	Vis in blik op oliebasis	Vissticks
	Gerookte en gestoomde vis		Visschnitzel
	Vis in blik op waterbasis (bijvoorbeeld tonijn)		Kibbeling
	*vette vis als paling, mosselen, garnalen max		Lekkerbekje
			Gefrituurde vis of visburger

	1x per twee weken vanwege cholesterol		
Ei	Gekookt ei	Gebakken ei, omelet	
Vleesvervanger	Tofu Tempeh Groenteburger, Ongepaneerde schnitzels, Niet gemarineerde stukjes/blokjes/schnitzel Onder 200kcal/100g	Gemarineerde tempeh, tofu, schnitzels of andere vleesvervangers Gepaneerde vleesvervangers Onder de 250kcal/100g	Kaasschnitzel Gemarineerde vleesvervangers Gepaneerde vleesvervangers >250kcal/100g
Fruit	Vers fruit Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker Fruit in blik/pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegd suiker (bijvoorbeeld appelmoes)	Fruit in blik of pot op siroop Vruchtenpuree met toegevoegd suiker (bijvoorbeeld appelmoes)
Groenten, bonen en peulvruchten	Alle verse groenten, bonen, peulvruchten of rauwkost zonder sauzen en toegevoegd zout Diepvriesgroenten, - bonen of -peulvruchten Groenten, bonen of peulvruchten in pot of blik zonder toevoegingen	Groenten, bonen of peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd zout en/of suiker Bewerkte groenten, bonen of peulvruchten met toegevoegd zout en/of suiker	Groenten a la crème of met saus

			Worst
Broodbeleg	<p>Gezonde vlees, vis, vleesvervanger, ei en kaas opties (zie vorige)</p> <p>Groenten en fruit</p> <p>Humus</p> <p>Pindakaas zonder toevoegingen</p> <p>Light jam</p>	<p>Bewuste vlees, vis, vleesvervanger, ei en kaas opties (zie vorige)</p> <p>Appelstroop</p> <p>Pindakaas</p>	<p>Onbewuste vlees, vis, vleesvervanger, ei en kaas opties (zie vorige)</p> <p>Chocoladehagelslag, -vlokken, -pasta</p> <p>Kokosbrood</p> <p>Vruchtenhagel</p>
Sauzen	<p>Rode sauzen als ketchup en tomatensaus (zonder toegevoegd suiker)</p> <p>Chilisaus</p> <p>Ketjap</p> <p>Magere yoghurtsaus (tzatziki)</p> <p>Slasaus (met maximaal 10% olie)</p> <p>Magere jus</p>	<p>Fritessaus en slasaus (met maximaal 25% olie)</p> <p>Yogonaise, yoghurtmayonaise</p> <p>Light mayonaise</p> <p>Mayolijn</p> <p>Slasaus met yoghurt</p> <p>Mosterd</p> <p>Satésaus</p>	<p>Mayonaise, slasaus (met 50% olie), volle slasaus, kaassauzen, fritessaus 35% olie, room, zure room, crème fraîche, jus, vegan mayo</p>