



Nubel
in zakformaat

MEET
WEET
EET

Beheerder & verdeler van de Belgische Voedingsmiddelentabel,
de Merknamedatabank en de Voedingsplanner

Voorwoord

'Gezonde voeding' speelt een steeds belangrijkere rol in ons leven. Kijk maar naar de overvloed aan informatie die over dit onderwerp verschijnt. Het wordt dan ook steeds minder evident om de juiste voedingskeuzes te maken. Nubel kan je hierbij helpen. Wij beschikken namelijk over een uitgebreid arsenaal aan wetenschappelijk onderbouwde data over voedingsbestanddelen. Die kostbare kennis willen we graag met je delen.

We doen dit aan de hand van een paar instrumenten: de Belgische Voedingsmiddelentabel, de Merknamedatabank en de Voedingsplanner. Een korte omschrijving van deze tools vind je in dit boekje. Voor meer info, nodigen we je uit een kijkje op onze website te nemen.

In dit boekje laten we je ook kennismaken met de productgroepen waarmee we voedingsmiddelen en hun bestanddelen onderverdelen. Uiteraard mochten ook enkele betekenisvolle cijfers over bewegen niet



ontbreken. Evenwichtige voeding en een gezonde bewegingsmix, ze zijn allebei essentieel voor een gezonde levensstijl.

Waarom we je al deze informatie in zakformaat bezorgen? Is het je al opgevallen dat de info die je bij jou hebt, terwijl je onderweg bent, kostbare info is? Neem je identiteits- en bankkaart. Je kan niet zonder. Bij Nubel gaan we ervan uit dat dit evenzeer geldt voor informatie die goed is voor je gezondheid. We kijken er dan ook naar uit je via dit boekje te begeleiden op het pad naar een gezond en evenwichtig leven.

Carine Seeuws
Business Unit Manager

Onze instrumenten in een notendop



Meer info?
www.nubel.com
www.internubel.be
www.nubel.be

4

DE BELGISCHE VOEDINGSMIDDELENTABEL

Een publicatie in print die je tot in de kleinste details vertelt uit welke voedingsstoffen 1.400 voedingsmiddelen opgebouwd zijn.

DE MERKNAMENDATABANK

Een online databank met gedetailleerde informatie over de nutritionele waarden van maar liefst 8.700 voedingsmiddelen, waarvan 6.300 merkproducten.

DE VOEDINGSPLANNER

Een online applicatie waarmee je de opname en het verbruik van calorieën perfect kan meten en zo tot interessante inzichten in je leefpatroon kan komen.

5

De productgroepen

Voedingsgroep	Voedingsmiddel	Portie
Vers vlees	Rundvlees, biefstuk	1 portie (125g)
	Kip, borst	1 portie (125g)
	Varkensvlees, mignonette	1 portie (125g)
Bereid vlees	Bacon, gerookt	1 sneetje (11g)
	Cordon bleu	1 stuk (150g)
	Ham, gekookt	1 sneetje (50g)
	Kippenham	1 sneetje (25g)
	Worst, varken-kalf	1 stuk (130g)
Vervangproducten	Burger, vegetarisch	1 stuk (110g)
	Tofu	1 portie (100g)
Verse vis	Kabeljauw	1 moot (175g)
	Rode poot	1 stuk (150g)
	Zalm	1 moot (180g)
	Tong	1 portie (140g)

6

kcal	Vet (g)	KH (g)
122	1	0
129	1,6	0
124	2,4	0
18	0,9	0,1
258	11,1	12
56	1,2	0,4
28	0,8	0,3
274	19,9	0
229	9,9	23,6
122	7	2
124	1	0
213	10,8	0,2
400	29,7	0
105	0,7	0



Geef de voorkeur aan magere vleessoorten en proef de plantaardige alternatieven.



Eet 2 keer per week vis waarvan 1 keer vette vis (zalm, haring, sardienen...).

7

Voedingsgroep	Voedingsmiddel	Portie
Visbereidingen	Makreel, gerookt	1 stuk (145g)
	Krab/surimi salade	1 portie (40g)
	Tonijn, natuur	1 blik, uitgelekt (80g)
Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten	Plantaardig alternatief voor yoghurt	1 potje (125g)
	Sojadrink, natuur, Ca+	1 groot glas (250ml)
	Flan caramel	1 potje (100g)
	Platte kaas, mager 0% vet, natuur	1 potje (125g)
	Geitenkaas, zachte	1/4 kaasrol (50g)
	Kaas, Gouda, Belgisch	1 sneetje (35g)
	Volle melk	1 glas (150ml)
	Yoghurt, volle met fruit en granen	1 potje (125g)
Eieren	Kippenei	1 stuk (50g)
	Omelet, natuur	3 eieren (150g)
Oliën en vetten	Boter, ongezouten	1 soeplepel (18g)
	Olijfolie	1 soeplepel (10g)

kcal	Vet (g)	KH (g)
437	36	0
105	8,9	3,5
84	0,6	0
72	3,2	4,4
112	4,8	8,5
113	2,7	19,7
59	0,1	5
154	13,1	0,5
122	9,8	0
98	5,4	7,2
136	4,5	18,8
76	5,5	0
330	26,4	1,4
134	14,8	0,1
90	10	0



Eet 2 à 3 porties per dag (melk, yoghurt en kaas). Ze zijn rijk aan calcium, fosfor, eiwitten en vitaminen.



Beperk je inname van vetstoffen. Geef de voorkeur aan plantaardige vetstoffen.

Voedingsgroep	Voedingsmiddel	Portie
Suikerproducten	Confituur	1 soeplepel (30g)
	Boterhampasta met hazelnoten	1 soeplepel (33g)
	Praline	1 stuk (15g)
Graanproducten	Brood, meergranen, pitten, noten	1 sneetje (35g)
	Stokbrood, wit	1/2 stuk (125g)
	Muesli, krokant met vruchten	1 portie (40g)
	Koffiekoek met chocolade	1 stuk (60g)
	Madeleine	1 stuk (25g)
	Fruittaart	1/8 stuk (165g)
	Soes met chocolade	1 stuk (110g)
	Quinoa, gekookt	1 soeplepel (25g)
	Rijst, bruin, gekookt	1/2 zakje (150g)

kcal	Vet (g)	KH (g)
75	0,2	18
184	11,6	18,4
82	5,1	8
108	4	12,5
313	1,6	63,1
156	4,7	24,7
267	13,9	26,3
107	5,4	12,6
388	13,8	55,3
258	11,5	35,4
24	0,4	3,8
228	1,6	44,4

 **TIP**
 Gun jezelf af en toe een minder
 gezonde uitspatting.
 Maar doe dit met mate!

 **TIP**
 Geef voorkeur aan
 volgraanproducten.

Voedingsgroep	Voedingsmiddel	Portie
Fruit, noten en zaden	Abrikoos, gedroogd	1 stuk (8g)
	Appelmoes	1 portie (150g)
	Mandarijn	1 stuk (60g)
	Pijnboompitten	1 portie (25g)
	Walnoot	10 stuks
Aardappelen, groenten en peulvruchten	Aardappelen, gekookt	1 portie (200g)
	Avocado	1 stuk (160g)
	Groenten, rauwkost	1 portie (85g)
	Groenten, gemiddeld	1 portie (250g)
	Linzen, gekookt	1 soeplepel (35g)
	Soep, velouté, groenten	1 portie (250g)

kcal	Vet (g)	KH (g)
20	0	4,3
120	0,6	28,9
28	0	5,7
174	17,1	1,3
412	40,2	1,6
140	0,6	30,2
318	31,2	2,9
15	0	1,6
52	0	5,5
34	0,2	4,4
98	4,6	13,8



Eet 2 stukken fruit per dag.
Neem eens een handvol noten
als tussendoortje.



Eet 3 porties groenten.
Dit kan in de vorm van rauwkost,
soep of gekookte groenten.

Voedingsgroep	Voedingsmiddel	Portie
Dranken	Frisdrank, light	1 glas (150ml)
	Ijsthee	1 glas (150ml)
	Bier, kriek	1 glas (250ml)
	Rode wijn	1 glas (125ml)
Bereide gerechten en sausen	Pizza, margherita	1 kleine (350g)
	Vol-au-vent	1 portie (250g)
	Witlof met ham, gegratineerd	1 portie (400g)
	Wrap met kip	1 stuk (200g)
	Ketchup	1 eetlepel (23g)
	Cocktailsaus	1 soeplepel (25g)
	Vinaigrettesaus	1 soeplepel (10g)

Info over andere voedingsstoffen (zout, vezels, mineralen, vitaminen ...) zijn beschikbaar in Nubels online Merknamedatabank en de Voedingsmiddelentabel (www.nubel.com).

kcal	Vet (g)	KH (g)
4	0	0,8
46	0	10,4
120	0	8
85	0	0,2
704	19,6	91
305	15,9	11
424	30,4	12
445	18,1	43,8
25	0	5,9
148	15,2	2,2
47	5,2	0,1



Matig het gebruik van alcoholische dranken en gesuikerde frisdranken. Maar drink 1,5 liter water per dag.



Kies voor maaltijden met veel groenten en let op het zoutgehalte. Geef de voorkeur aan 'home made' maaltijden.

**VERGEET
VOORAL NIET!**

OP VASTE TIJDSTIPPEN TE ETEN.

≈

3 HOOFDMAALTIJDEN TE GEBRUIKEN.

≈

**MAXIMUM 1 TUSSENDOORTJE
PER DAG TE GEBRUIKEN.**

≈

**MINDER LANG STIL TE ZITTEN
EN MEER TE BEWEGEN.**



De cijfers achter bewegen

Stilzitten wordt wel eens ‘het nieuwe roken’ genoemd. Dat klinkt confronterend maar toont ook aan hoe belangrijk het is om ons lichaam in beweging te houden. Of er cijfers bestaan over de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bewegen? Reken maar. Hier zijn er alvast enkele. Samen met een paar tips vertellen ze je hoe fysieke activiteit en gezondheid elkaar kruisbestuiven.



Dagelijkse activiteiten	Duur	Verbruik
Zittend werk	7u30	783 kcal
Rechtstaand werk	7u30	1566 kcal
Autorijden	1u30	209 kcal
Stappen	0u30	226 kcal
Trappen doen	0u10	93 kcal
Shoppern	2u30	400 kcal
Fietsen (16-19km/u)	1u00	418 kcal
Rennen (8km/u)	0u30	470 kcal
Fitness	1u00	383 kcal
Dansen	1u00	313 kcal
Zwemmen	0u45	522 kcal
Tuinieren	2u00	696 kcal
Eten	1u00	104 kcal
Schoonmaken	1u30	366 kcal
Tv-kijken	2u00	139 kcal
Slapen	8u00	501 kcal



Geslacht: Man
Leeftijd: 30-60 jaar
Lengte: 1,75m
Gemiddelde gewicht:
66,3 kg

Energiebehoefte:
(Pal 1,4: activiteitsgraad
weinig actief)
2.255 kcal/dag

Energiebehoefte:
(Pal 1,8: activiteitsgraad
actief)
2.900 kcal/dag



Dagelijkse activiteiten	Duur	Verbruik
Zittend werk	7u30	677 kcal
Rechtstaand werk	7u30	1354 kcal
Autorijden	1u30	181 kcal
Stappen	0u30	196 kcal
Trappen doen	0u10	80 kcal
Shoppen	2u30	346 kcal
Fietsen (16-19km/u)	1u00	361 kcal
Rennen (8km/u)	0u30	406 kcal
Fitness	1u00	331 kcal
Dansen	1u00	271 kcal
Zwemmen	0u45	451 kcal
Tuinieren	2u00	602 kcal
Eten	1u00	90 kcal
Schoonmaken	1u30	316 kcal
Tv-kijken	2u00	120 kcal
Slapen	8u00	433 kcal



Geslacht: Vrouw
Leeftijd: 30-60 jaar
Lengte: 1,63m
Gemiddelde gewicht:
57,3 kg

Energiebehoefte:
(Pal 1,4: activiteitsgraad
weinig actief)
1.785 kcal/dag

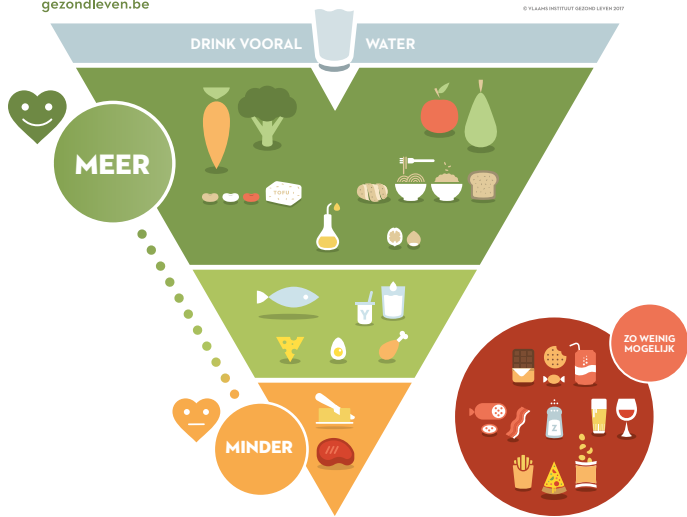
Energiebehoefte:
(Pal 1,8: activiteitsgraad
actief)
2.295 kcal/dag

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Sinds 2017 beschikt Vlaanderen niet alleen over een voedings- maar ook bewegingsdriehoek.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Graag nog meer
wetenschappelijke info
voor een gezonde en
evenwichtige levensstijl?

www.nubel.com • www.internubel.be • www.nubel.be
carine.seeuws@gezondheid.belgie.be • 0475 44 76 32