

KOOLHYDRATEN



4 KCAL/GRAM

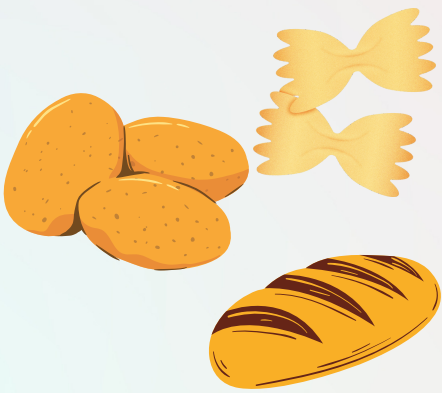


COMPLEXE KOOLHYDRATEN

- Zetmeel (zetmeel, granen, peulvruchten, enz.)



ONZE VOORKEUR!



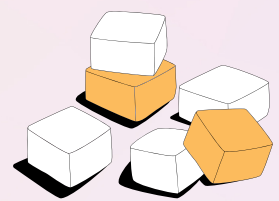
Natuurlijk aanwezig
(fruit, melk...)

ENKELVOUDIGE KOOLHYDRATEN

- Glucose
- Fructose
- Saccharose...



Toegevoegd



MAX 10% VAN DE
CALORIE-INNAME

VOEDINGSWAARDE- ETIKETTERING

BELANGRIJK !

- Koolhydraten = complexe koolhydraten + enkelvoudige koolhydraten
- waarvan suikers = van nature voorkomende enkelvoudige suikers + toegevoegde suikers



Niet eenvoudig om de hoeveelheid toegevoegde suikers te bepalen

Tip: Kijk naar de ingrediëntenlijst. Hoe hoger het ingrediënt in de lijst staat, hoe groter de hoeveelheid.

Beperk voedingsmiddelen met als hoofdingrediënten suiker, glucose, glucosestroop, sacharose, enz.



1 glas bevat 200 ml	94 kcal
Voedingswaarde per 100 ml	
Energie	198 kJ (47 kcal)
Eiwit	3,5 g
Koolhydraten	4,5 g
waarvan suikers	4,5 g
Vet	1,5 g
waarvan verzadigd	1,0 g
Voedingsvezel	0 g
Natrium	0,05 g
Calcium	130 mg*
Vitamine B12	0,48 µg**
*16% van ADH, **48% van ADH	



www.nubel.be

