

Keuzetabel

Om het gemakkelijker te maken goed te kiezen, heeft het Voedingscentrum een keuzetabel gemaakt. Hierin zijn voedingsmiddelen ingedeeld in 3 categorieën, 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Deze categorieën geven aan hoe je een voedingsmiddel moet gebruiken. Als je veel kiest uit de categorie 'bij uitzondering', dan is het een stap in de goede richting om vaker op te schuiven naar de categorieën 'bij voorkeur' en 'middenweg'. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes. Meer uitleg over gezond kiezen met de keuzetabel.

Advies op maat? Doe de test "**Kies ik gezond?**"

	bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree, tomatensap, groentesap	Groente a la crème of met saus
Fruit, vruchtensap	Alle soorten vers fruit, fruit uit diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker, sinaasappelsap met vruchtvlees	Fruit in blik of pot op siroop, appelsap, druivensap, sinaasappelsap zonder vruchtvlees
Brood	Alle soorten volkorenbrood, roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	Alle soorten bruinbrood	Witbrood, krentenbrood, alle soorten beschuit, croissants, meeste soorten knäckebröd
Graanproducten	Brinta, Bambix, 8-granenontbijt	Muesli zonder toegevoegde suikers	Ontbijtgranen met toegevoegde suikers, zoals Cruesli, Cornflakes, Rice Crispies, en Honey pops
Aardappelen, rijst, pasta, couscous peulvruchten	Gekookte aardappelen, alle soorten peulvruchten	Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst

Vlees, kip, eieren, vleesvervangers	Kipfilet, mager rundvlees en mager varkensvlees, zoals runderlappen, entrecote, rosbief, hamlap, varkensfilet, gekookt ei, vegetarisch gehakt, vegetarische burgers, Valess	Rundergehakt, kip met vel	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei
Vleeswaren	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casseler rib, gekookte lever, varkensfricandeau, magere knakworst, vegetarische paté	Knakworst	Meeste soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, leverpastei, paté
Vis	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, mosselen, garnalen		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje
Melk(producten)	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vruchtenyoghurt, magere vla zonder toegevoegde suikers	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, meeste soorten vruchtenyoghurt en yoghurt dranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding

Kaas	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nagelkaas, St. Paulin, Parmezaanse kaas, Limburgse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ Brie en roombrie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyere, Stilton, Cheddar, rookkaas
Vetten	Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak, braad- en frituurvet
Dranken	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder energie	Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100 ml	Gewone frisdranken, vruchtendranken sportdranken, alle alcoholhoudende dranken