

Gezonde voeding

De belangrijkste oorzaak voor een slechte gezondheidstoestand is in de meeste gevallen: een voortdurend tekortschietende voeding.

Een natuurlijke voedingsleer is gericht op het creëren en in stand houden van alle moleculen die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en gezond te blijven. Alle adviezen zijn bedoeld om je lichaam op celniveau zoveel mogelijk te genezen; oorzaakbestrijding in plaats van symptoombestrijding.

De omschakeling naar een gezonder voedingspatroon heeft belangrijke effecten op lichaam en geest. Mogelijke positieve effecten op korte termijn zijn:

- Verbetering van de weerstand tegen (orale) infectieziektes
- Gewichtsafname (je bereikt uiteindelijk je natuurlijke gewicht)
- Meer energie voor werk en andere activiteiten en sneller herstel na inspanning
- Verbetering van je lichamelijke conditie
- Verlichting van klachten bij acute en chronische (mond)aandoeningen
- Minder negatieve bijwerkingen van medicijnen en belastende medische ingrepen

Naast de juiste voeding is het essentieel om voldoende lichaamsbeweging en ontspanning te krijgen, te kiezen voor de juiste supplementen en gebruik van de juiste mondverzorging (denk hierbij aan natuurlijke tandpasta, mondwater etc.).

Koolhydraten

De voornaamste functie van koolhydraten is het leveren van energie. De bekendste vorm van koolhydraten is glucose. Koolhydraten kun je onderverdelen in samengestelde (complexe/vezelrijke) of enkelvoudige suikers (geraffineerd). Samengestelde suikers zijn doorgaans het meest geschikt als voedsel voor de mens, omdat deze onze bloedsuikerspiegel zo min mogelijk aantasten.

Bloedsuikerspiegel

Onze bloedsuikerspiegel staat gelijk aan ons energieniveau. Is onze bloedsuikerspiegel stabiel, dan is onze energie stabiel. Zodra deze gaat schommelen merken we dit doordat we vermoeid raken, last krijgen van stemmingswisselingen, slecht kunnen slapen, overprikkeld raken, meer stress ervaren, vaak honger hebben en ga zo maar door. Ook is een stabiele bloedsuikerspiegel essentieel om eventuele klachten en/of ziektebeelden te voorkomen.

Glycemische index (GI)

Koolhydraten zijn onderverdeeld in, zoals we nu weten, samengestelde of enkelvoudige suikers. De GI is een maat voor de snelheid waarmee koolhydraten de bloedsuikerspiegel laten stijgen. Hoe langzamer de koolhydraten in het bloed komen, des te lager de GI. Enkelvoudige koolhydraten (geraffineerd) hebben in de regel een hogere GI dan complexe, samengestelde koolhydraten. De GI is in de praktijk niet te meten. Wel kun je ervoor zorgen dat je zoveel mogelijk producten met een lage GI tot je neemt. Doe je dit met grote regelmaat, dan zul je merken dat je energieniveau door de dag heen veel stabiel is.

GI van hoog naar laag

- Suiker, producten die suiker bevatten (dus ook lactose - melksuiker)
- Gemodificeerd zetmeel (sterk bewerkt graan)
- Zetmeel (aardappelen, maizena)
- Brood van bloem
- Bloem
- Brood van meel (volkorenbrood bijvoorbeeld)
- Meel
- Graanvlokken (havermout, teff, rogge etc.)
- Hele graankorrel (quinoa, amaranth, zilvervliesrijst)

Vezelrijke koolhydraten

Vezelrijke, ofwel complexe koolhydraten, zijn koolhydraten samengesteld uit verschillende suikers. Deze bezitten de eigenschap om onze bloedsuikerspiegel zo constant mogelijk te houden. Omdat vezelrijke voeding gekauwd moet worden, wordt de mond beter gereinigd (oral clearance). Tevens zijn vezels de voedingsbodem voor goede darmbacteriën. Theoretisch gezien zijn koolhydraten, met uitzondering van groenten en fruit, geen essentiële voedingsstoffen maar slechts brandstoffen.

We hebben koolhydraten nodig voor energietoevoer, maar in veel mindere mate en veel minder dan we in ons huidige Westerse voedingspatroon toepassen. Eiwitten en vetten (samen met de koolhydraten zijn dit de drie macronutriënten) leveren eveneens energie. Het grote voordeel van deze twee macronutriënten is dat ze onze bloedsuikerspiegel niet aantasten.

Geraffineerde koolhydraten

Deze rakkers zijn de slechte varianten van koolhydraten. Geraffineerd betekent dat vrijwel alle voedingswaarde uit het product is gehaald door het fabrieksmatige proces dat vele producten ondergaan. Deze geraffineerde koolhydraten zorgen voor een directe stijging van je bloedsuikerspiegel en dus ervaar je meer energie. Echter, je bloedsuikerspiegel stijgt niet naar de prettige middenlijn, maar ver daarboven. Gevolg? Een energiepiek van korte duur (ongeveer 1 uur). Je bloedsuikerspiegel kan namelijk met geen mogelijkheid op die piek blijven staan en keldert na een aantal minuten weer keihard naar beneden, ver onder de nullijn.

En hier gaat het mis. Vanaf dit moment is je lichaam de hele dag aan het werk om je bloedsuikerspiegel weer te corrigeren. Gevolg? Extreme vermoeidheid, behoefte aan nog meer snelle koolhydraten, stemmingswisselingen, slapeloosheid, gevoelens van stress en ongenoegen en de lijst gaat door.

Naast een schommelende bloedsuikerspiegel zorgen deze koolhydraten en suikers voor een overschot aan het hormoon insuline: een ontstekingsbevorderend hormoon waar ons lichaam ziek van kan worden indien dit in te grote hoeveelheden aanwezig is.

Wist je dat...

Bij een suikerconsumptie (geraffineerde koolhydraten) van meer dan vijftien kg per persoon per jaar de hoeveelheid cariës (gaatjes) en progressie daarvan aanzienlijk toeneemt?

Opsomming geraffineerde koolhydraten

Alle koolhydraten die 'wit' zijn, zijn in principe geraffineerd. Denk aan: wit brood, witte bloem, koekjes, witte rijst en witte pasta. Maar ook: tafelsout, witte suiker, transvetzuren (alles wat gefrituurd is), kant-en-klaar maaltijden, pakjes en zakjes, frisdrank, alcohol, tarwe en koffie moeten we zoveel mogelijk zien te vermijden. Deze producten zorgen eveneens voor een instabiele bloedsuikerspiegel met alle gevolgen van dien.

Opsomming complexe koolhydraten

Dit zijn vezelrijke producten zoals: amarant, quinoa, boekweit, gierst, zilvervliesrijst, volkoren producten, groenten, stuks fruit en rijstwafels. Deze koolhydraten zorgen vanwege de aanwezige vezels voor een langzame vertering waardoor we langer verzadigd zijn.

Tarwe

Tarweproducten zijn zwaar verteerbaar en bevatten veel gluten. Ons menselijk lichaam kan deze gluten maar slecht verteren en zorgen veelal voor allergische reacties. Denk hierbij aan: constipatie, opgezetten buik, darmkrampen, vaginale schimmelinfecties, maar ook neerslachtigheid, stemmingswisselingen en chronische vermoeidheid kunnen veroorzaakt worden door het dagelijks gebruik van gluten.

Tarwebrood is een zwaar verteerbaar product voor onze darmen. Onze dunne darm kan de grove vezels en aanwezige gluten van brood niet tot nauwelijks verwerken en schuift het door naar onze dikke darm. In principe is het niet de taak van onze dikke darm om veel vezels af te breken en om deze reden heeft onze dunne darm het hier zwaar mee. Een bekend fenomeen is dan ook een opgezetten buik na het eten van brood.

Bij het kiezen van brood kun je het beste voor een biologisch zuurdesembrood gaan op basis van meel. Een verantwoord nieuw brood is van het merk YAM. Er is nu een variant op de markt, getiteld: 'Geïnspireerd door Ralph Moorman' (oranje verpakking). Deze variant is vrij van lactose, suiker, gist, bloem, E-nummers en is op basis van zuurdesem meel. Dit brood is exclusief te koop bij de Jumbo (vaak even bestellen van tevoren).

Alternatieven

Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg alternatieven te vinden om in je broodtrommel te stoppen. Denk bijvoorbeeld aan: pannenkoekjes op basis van meel, meergranen tortilla's, salades, ei-wraps, soepen en rijstwafels.

Samenvatting

- Gebruik zo weinig mogelijk koolhydraten en als het niet anders kan met mate vezelrijke ongeraffineerde koolhydraten zoals peulvruchten en onbewerkte granen. Ze geven een langzame stijging van de bloedsuikerspiegel.
- Beperk de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd. Denk hierbij aan pasta, aardappelen en brood.
- Gebruik bij de maaltijd eiwitten (vlees, vis, ei), vezels (groenten, zaden, noten, peulvruchten) en vet (olie, noten en zaden). Dit vertraagt de opname van koolhydraten in het bloed.

Vetten

De juiste vetzuren zijn zeer belangrijk voor een goede gezondheid. Denk hierbij aan koudgeperste plantaardige oliën (sesamolie, hennepzaadolie, lijnzaadolie, extra vierge olijfolie), avocado, vette vis, ongebrande en ongezouten noten, sesamzaad en pijnboompitten. Deze onverzadigde vetzuren houden onder andere het hart- en bloedvatstelsel soepel en voorkomen eventuele stolsels.

Vetzuren zijn, evenals eiwitten, de bouwstenen van je lichaam. Deze twee 'macronutriënten' hebben geen invloed op je bloedsuikerspiegel. Alleen koolhydraten en suikers beïnvloeden je bloedsuikerspiegel.

De belangrijkste functies van onverzadigde vetten op een rij:

- Het opbouwen en onderhouden van onze celwanden
- Grondstof voor de aanmaak van verschillende hormonen
- Speelt een rol in de opbouw van neurotransmitters (hierover later meer)
- Verbeterd de verbranding van verzadigd vet
- Essentieel voor opbouw en onderhoud van het zenuwweefsel
- Essentieel voor hersenstofwisseling en hersenopbouw: de hersenen bestaan voor meer dan de helft uit onverzadigde vetzuren

Omega 3

Dit vetzuur is vooral te vinden in vette vis, noten en zaden, lijnzaadolie, kiemen (alfalfa bijvoorbeeld) en avocado. We hebben veel van dit vetzuur nodig om onze cellen gezond te houden. Tevens zorgt omega 3 voor een sterk immuunsysteem, een optimale hersenfunctie en een verlaging van het LDL cholesterol.

Omega 6 linolzuur

Omega 6 heeft een positieve werking op je gemoedsrust en helpt je geheugen te verbeteren. Maar te veel van dit vetzuur heeft een ontstekingsbevorderende werking. Ons huidige Westerse voedingspatroon bevat veelal hoge hoeveelheden omega 6. Kijk hier dus mee uit en lees de verpakkingen in de supermarkt (let op het woord linolzuur).

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren zoals zonnebloemolie, bak-en-braad olie en margarine hebben bij lichaamstemperatuur een veel stijvere consistentie dan onverzadigde vetzuren. Dit is een van de redenen waarom verzadigde vetten de kans op hart- en vaatziekten kunnen vergroten. Door de geringe vloeibaarheid zetten verzadigde vetten zich namelijk gemakkelijk vast op de wanden van je bloedvaten. Dit kan het begin zijn van gevaarlijke vernauwingen. Daarnaast slaat ons lichaam, bij een hoge consumptie van deze vetten, verzadigde vetzuren op in de vorm van vet.

Olie verhitten?

Alle plantaardige oliën hebben, koud geconsumeerd, voordelen voor onze gezondheid. Maar wanneer deze verhit worden, is hier geen sprake meer van. Op het moment van verhitting komen er toxische stoffen vrij. De olie wordt "ranzig". Deze toxische stoffen kunnen schade aanrichten in ons lichaam. Het is eveneens van belang om te kiezen voor koudgeperste oliën. Koudgeperst houdt in dat de olie niet verhit is geweest en hierdoor al zijn kostbare nutriënten bewaart. Alle niet koudgeperste oliën zijn fabrieksmatig verhit en bevatten weinig tot geen voedingswaarde meer.

Het gevaar van margarine

We worden ermee doodgegooid: kies voor margarine! Dit helpt tegen hart- en vaatziekten! Zelfs artsen en specialisten adviseren ons om margarine te nemen. Dit gaat regelrecht tegen de principes van orthomoleculaire voedingsleer in. Sterker nog: van margarine krijg je juist een verhoogde kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Waarom? Margarine is een transvetzuur. Transvetzuren zijn kunstmatige vetten die ontstaan bij de industriële productie van bijvoorbeeld margarine. Ooit was margarine een onverzadigde oliesoort, maar omdat we weinig tijd hebben en zo snel mogelijk onze boterham willen smeren, hebben ze deze olie "gehydrogeneerd". Dit proces van hydrogeneren (harden) zorgt ervoor dat de olie smeerbaar wordt, smaakvoller is en langer houdbaar blijft.

Tijdens dit proces ontstaan de zogenoemde transvetzuren. Deze komen voor in diverse margarines (uitgezonderd de reformmargarine), bakolie, plantaardige oliën (m.u.v. koudgeperste oliën) en plantaardig bakvet. Gehydrogeneerd vet wordt ook veel gebruikt bij de productie van bijvoorbeeld brood, snoep, koekjes, mueslirepen, volkorenbiscuit, pannenkoekenmeel, ontbijtgranen en pindakaas.

Welke olie is dan wel gezond?

Er zijn vier soorten vet waarin je, zonder enige angst, kunt bakken en braden. Kies voor: kokosolie, roomboter, extra vierge olijfolie en/of Ghee (geklaarde boter).

Eiwitten

Ons lichaam is voor 70% opgebouwd uit eiwitten: van botten, haren en nagels tot aan bloed, bindweefsel, spieren en organen. In ons lichaam breekt het spijsverteringssysteem de eiwitten af in aminozuren. Aminozuren kunnen door onze lichaamscellen weer omgezet worden in lichaamseiwitten. Eiwitten zijn zowel brand- als bouwstoffen.

De oude vuistregel, ofwel de traditionele denkwijze, geeft 70 gram eiwit per dag aan. Volgens recente onderzoeken blijkt dit echter te veel; 30-40 gram per dag is genoeg. Verricht je lichamelijk zware arbeid (zoals intensief sporten of zwangerschap), dan zou 70-80 gram per dag optimaal zijn. Om eiwitten sneller en efficiënter op hun plek van bestemming te krijgen, is het verminderen van de hoeveelheid koolhydraten aan te bevelen. Een hoge eiwitname vraagt om veel water en B-vitamines. Een vlotte ontlasting is van belang om alle overtollige eiwitten zo snel mogelijk te verwijderen. Eet dus veel vezels en drink minimaal twee liter water per dag.

Verzuring door eiwitten

Eiwitten hebben een verzurende werking op ons lichaam. Door te zorgen voor een goede verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitten kunnen we de verzuring beperken. We hebben eiwitten immers nodig als bouwstof! Maar het is wel zaak om ons lichaam zoveel mogelijk te 'ontzuren'.

De optimale eiwitverhouding zou moeten zijn:

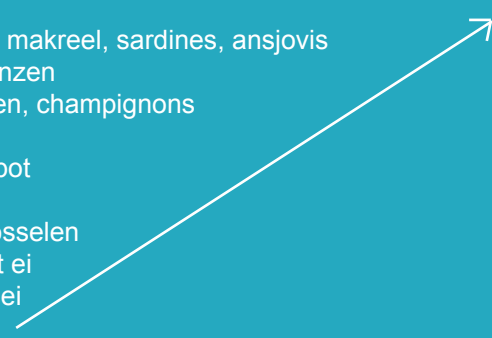
- 60% plantaardig eiwit
- 40% dierlijk eiwit

Samenvatting

- Verlaag de inname van verzadigde vetten (frituur, koekjes, chips, snoep, zonnebloemolie, margarine).
- Verhoog de inname van onverzadigde vetten (vette vis, koudgeperste oliën, noten, zaden, avocado).
- Last van ontstekingen? Gebruik dagelijks een eetlepel lijnzaadolie door de geitenyoghurt, smoothie of havermoutpap. Boordevol omega 3 vetzuren.

Het is zaak om de inname van dierlijk eiwit te beperken.

Eiwitbronnen van licht tot zwaar verteerbaar op een rij

- 
- groenten
 - zalm, haring, makreel, sardines, ansjovis
 - doperwten, linzen
 - paddenstoelen, champignons
 - zaden
 - zeewolf, heilbot
 - kabeljauw
 - garnalen, mosselen
 - zachtgekookt ei
 - hardgekookt ei
 - gebakken ei
 - geitenyoghurt
 - noten
 - kalkoen, kip
 - wild
 - kippenlever
 - lamsvlees
 - kapucijners, witte en bruine bonen
 - geitenkaas
 - geitenkware
 - koemelkkaas, koemelkyoghurt
 - koemelkkware

Eieren

Eieren hebben een hoge biologische waarde oftewel: ze bevatten veel eiwitten (een percentage van 100%). Daarnaast bevatten eieren relatief veel mineralen als calcium, ijzer, selenium en zink en de vitaminen A, B, D en E. Het ijzer in eieren is makkelijk opneembaar. De dooier bevat meer omega 6 dan omega 3. Omdat het zaak is om omega 6 zoveel mogelijk te beperken is het raadzaam om niet meer dan twee eieren op een dag te eten.

Cholesterolgevaar?

Eiwitten bevatten weliswaar cholesterol, maar ook een grote dosis lecithine. En de stof lecithine is in staat vet te emulgeren (mengen van vet en water) waardoor het relatief hoge cholesterolgehalte van het ei daalt. Het is dus een mythe dat eieren zorgen voor een hoog cholesterolgehalte!

Wist je dat we cholesterol nodig hebben in ons lichaam? Het is niet voor niets dat onze lever deze stof zelf aanmaakt.

Variatie is de sleutel

Het is van essentieel belang om zo gevarieerd mogelijk te eten. Op deze manier blijf je je darmen stimuleren om eten te verwerken. Eet je continu dezelfde voedingsmiddelen, dan wordt het lichaam lui. Hoe gevarieerder je eet, hoe beter de spijsvertering verloopt. Zijn de darmen in balans? Dan is de algehele gezondheid in balans.

Via de dunne darm worden de meeste voedingsstoffen opgenomen die vervolgens in de bloedbaan terecht komen. Het darmslijmvlies moet daarvoor intact zijn. Wanneer we (te) veel suikers, koolhydraten en verzadigde vetzuren eten, beschadigen we ons darmslijmvlies. Hierdoor komen er te grote stukken voeding onze bloedbaan binnen die we niet goed kunnen afbreken.

Het gevolg van jarenlange verwaarlozing van je darmen is een chronisch ontstoken darmslijmvlies. Dit resulteert in een nog minder goede werking van je darmen maar ook in vervelende klachten als: een opgezette buik, overmatige gasvorming, constipatie en/of sterk ruikende winden en ontlasting. Deze ontstekingsreacties kunnen uiteindelijk uitmonden in het spastische darmsyndroom of zelfs de ziekte van Crohn.

Probeer elke dag alle macronutriënten te nuttigen dus: koolhydraten, (onverzadigde) vetten en eiwitten. Probeer je koolhydraatname te beperken en vooral vetten en eiwitten tot je te nemen. Probeer niet meer dan 100 gram koolhydraten op een dag binnen te krijgen. Dit verlaagt de cariësactiviteit aanzienlijk.

Vier omstandigheden waarbij de cariësactiviteit toeneemt:

- Beschikbaarheid van koolhydraten (suikers) in voeding.
- Een hoge frequentie van suiker(houdende voedingsmiddelen) over de dag (denk ook aan frisdrank, tussendoortjes, kauwgom etc.).
- De consumptietijd en verblijfsduur in de mond (toffee, lolly's en ander suikerrijk snoepgoed blijven langer in de mond en verhogen hiermee de cariësactiviteit).
- Het ontbreken van stimulatie van speeksel door kauwen (goed kauwen verhoogt de speekselsecretie en verlaagt hiermee de cariësactiviteit).

De belangrijkste geboden en verboden op een rij

- **Eet lekker en gevarieerd.** Probeer zoveel mogelijk te variëren met de lunch en het diner.
- **Drink voldoende.** Weinig tijdens of direct na de maaltijd (tenzij voor inname supplementen). Drink voordat je dorst krijgt, drink bij voorkeur warm/heet water (en/of kruidenthee) en drink minimaal twee liter per dag.
- **Eet biologisch.** Eet zo puur mogelijk, vermijd niet bio-producten en zoveel mogelijk kant-en-klare pakjes, zakjes, potjes e.d.
- **Gebruik oliën.** Gebruik enkel koudgeperste oliën en bij voorkeur hennepzaad- en lijnzaadolie (door salades en smoothies). Voor koken gebruik extra virgin kokosolie, roomboter en koudgeperste olijfolie (eerst wat water in de hete pan, hierna olijfolie toevoegen en direct hierna de ingrediënten).
- **Vermijd transvetten.** Dus koek, snoep, chips en frituur.
- **Eet noten en zaden.** Met name walnoten, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad zijn goed. Maak bijvoorbeeld zelf granola. Gebruik enkel ongebrande en ongezouten noten.
- **Groenten.** Varieer met groenten en eet veel groenten (minimaal 300 gram per dag). Probeer ook 's ochtends en 's middags groenten te verwerken in gerechten. Het gebruik van avocado is zeer aan te bevelen.
- **Eet fruit.** Het beste is klein rood of paars fruit: blauwe bessen, rode bessen, bramen, frambozen, cranberry's en granaatappel. Ook makkelijk om in een smoothie met groenten te verwerken. Beperk zoet en overrijp fruit

en vermijd gekonfijte en gedroogde vruchten. Eet niet meer dan twee stuks fruit op een dag. Liefst rood fruit en bessen.

- **Kruiden.** Maak gebruik van kruiden, deze zijn heilzaam. Met name kurkuma, knoflook en ui, maar ook peterselie, saffraan, rozemarijn, komijn en rode pepers zijn goed. Vermijd te veel zout (gebruik alleen himalayazout).
- **Eet paddenstoelen.** Varieer paddenstoelen, met name shiitake, maitake, oesterzwammen en reishi.
- **Zuivel.** Hüttenkäse, zure melkproducten (kefir) en kleine hoeveelheden zure room en roomboter zijn toegestaan. Beperk kaas (maximaal drie keer per week) en gebruik enkel geitenkaas. Vermijd andere zuivelproducten zoals melk, vla, oude kaas, schimmelkaas en andere toetjes.
- **Soja.** Vermijd het gebruik van sojaproducten zoals sojamelk, yoghurt, tofu of tempeh. Enkel miso en natto zijn goede varianten van gefermenteerde soja.
- **Vis.** Eet vrij gevangen of biologische vette vis. Vermijd gekweekte vis of roofvissen zoals tonijn, zwaardvis, haai en baars. Kleine vissen kan wel. Vermijd gamba's en paling.
- **Vlees.** Eet maximaal twee keer per week vlees en kies voor biologisch. Vermijd varkensvlees.
- **Vleeswaren.** Vermijd voorverpakte vleeswaren.
- **Eieren.** Neem gerust twee eieren per dag. Eieren zijn een volwaardige eiwitbron.
- **Granen.** Eet zilvervriesrijst en volkoren pasta (met mate) in plaats van de gewone aardappel. Je kunt de gewone aardappel ook vervangen met zoete aardappel (deze kun je bakken, poffen, koken). Quinoa, boekweit en havermout zijn tevens aan te bevelen. Vermijd te veel granen en koolhydraten.
- **Brood.** Zuurdesembrood of brood van het merk YAM genaamd 'Inspired by Ralph Moorman' hebben de voorkeur (oranje verpakking). Eet niet vaker dan vier keer per week brood. Probeer gluten te vermijden (met name tijdens een detox).
- **Kies voor gezond beleg.** Dus: vette vis, hummus, ei, notenpasta, tahin, groentespreads, hüttenkäse, geitenkaas, avocado of kipfilet.
- **Koffie en thee.** Drink twee glazen groene thee per dag naast je andere kruidenthee. Enkel kruidenthee telt mee als vocht. Vermijd zwarte thee. Drink maximaal één kop koffie per dag. Yerba Mate is een gezond opwekkend alternatief voor koffie.
- **Zoetbehoefte.** Vermijd witte suiker of rietsuiker en beperk sterk de inname van kokosbloesemsuiker of ahornsiroop. Gebruik liever een natuurlijke vorm van Stevia.
- **Alcohol.** Vermijd overmatig gebruik van alcohol. Drink je wijn? Beperk dit dan tot maximaal vier glazen per week.
- **Vermijd** roken, zware metalen, slechte E-nummers, bestrijdingsmiddelen, verbrand voedsel, beschimmeld voedsel, rood vlees, vlees en vis uit de bio-industrie en te veel eten.

TIP

De meeste mensen kijken naar de verhouding tussen koolhydraten, vetten en suikers (voorbeeld bovenaan). Maar wat veel interessanter is, zijn de ingrediënten. Wat zit er eigenlijk allemaal in een product? Zodra je hier op gaat letten, zul je verbaasd zijn hoe vaak er suiker wordt toegevoegd. Maar ook enorme aantallen E-nummers, gemodificeerd zetmeel en andere ingrediënten die we liever niet in ons lichaam willen stoppen. Kijk dus naar de lijst aan voedingsstoffen (voorbeeld onderaan) en beslis dan of dit product een gezonde keuze is. Op deze manier maak je al snel gezondere keuzes - puurder en onbewerkt.

Kan sporen van pinda's bevatten.		Speciaal voor jou bereid door Maza BV, Sluispolderweg 46, 1505 HK Zaandam	
Voedingswaarde per 100g.			
Energie: kJ/kcal	1030 / 246		
Vet	13,6 g.		
waarvan verzadigd vet	1,5 g.		
Koolhydraten	27,5 g.		
waarvan suikers	19,5 g.		
Eiwitten	3,4 g.		
Zout	0,4 g.		

Kan sporen van noten en pinda's bevatten.		Speciaal voor jou bereid door Maza BV, Sluispolderweg 46, 1505 HK Zaandam	
Voedingswaarde per 100g.			
Energie: kJ/kcal	1112 / 260		
Vet	26,4 g.		
waarvan verzadigd vet	2,1 g.		
Koolhydraten	6,5 g.		
waarvan suikers	2,0 g.		
Eiwitten	1,5 g.		
Zout	0,84 g.		

