Eibertje kiest meer...



© 2015 Eibertje van Halteren | Jos van Opzeeland
© 2015 Uitgeverij Carrera, Amsterdam
Concept: Jos van Opzeeland
Teksten: Eibertje van Halteren
Redactie: Astrid Bobeldijk (diëtiste)
Vormgeving omslag en binnenwerk: Villa Grafica
Omslagbeeld en auteursfoto: Nick van Ormondt
Productfotografie: Larysa Konstantynova

ISBN 978 90 488 2564 6
ISBN 978 90 488 2565 3 (e-book)
NUR 893

www.eibertjekiest.nl
www.uitgeverijcarrera.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eibertje van Halteren

Eibertje kiest meer...

& HELPT JE WEKELIJKS DUIZENDEN CALORIEËN BESPAREN!



Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015





In één pakje melkunie milkshake aardbei zit 24 gram suiker

6

Suikerklontjes

Wat op welke pagina?

Waarom dit boek? 7

Wat staat er in het eerste boek 9

Calorieën 10

Tips & Weetjes 14

Ontbijtgranen 16
Melk 18
Smoothies 20
Limonadesiroop 22
Kinderpakjes en flesjes 24

In de supermarkt 26
Opvallende etiketten 30
Pasta 32

Sportdranken 36
Meeneemflesjes 38
Koffie 40
IJskoffie 42
Vleeswaren 44

Vet 46
Oliën 49

Smeerworst 52
Broodsalades 54
Tonijn 56
Worst 58
Buitenlandse kazen 60
Strooikaas 62

Groenten 64

Fruit 68

Koeken 72
Taartmix 74
Nootjes 76
Chips 78
Popcorn 80

Tips & Weetjes 82
Eten versus bewegen 84

Kant-en-klaarmaaltijden 86
Bak- en braadproducten 88
Kookroom 90
Soep 92
Vleesvervangers 94

Superfoods 97
Eieren 100

Satésaus 102
Sauzen 104
Woksauzen 106
Patat 108
Frituursnacks 110
Diepvriestaarten 112

Zout 116

Brood 118

Tips & Weetjes 122

Eibertje kiest voor...

Opstarter 124
Snack-maaltijd 126
Feestje 128
Pasta 130
Filmavond 132



Eibertje kiest niet voor deze





... en wel voor deze

Waarom dit boek?

Kant-en-klare producten leveren veel zout, suiker, vet en calorieën. Het beste is dan ook om alles zo vers mogelijk te eten, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Of je nu in de supermarkt, de kiosk of bij een benzinepomp staat, de pakjes en zakjes liggen overal. Daarnaast heb je niet altijd zin, tijd of de mogelijkheid om een vers bereide maaltijd op tafel te zetten of vroeg op te staan om een superfoodontbijt te maken. Maar onnodig suiker en vet binnenkrijgen en kilo's aankomen wil je natuurlijk ook niet. Daar help ik je bij!

Waar moet je op letten tijdens het kopen van je dagelijkse boodschappen? Wat helpt jou naar een gezond gewicht en hoe tuin je niet in de misleidingen van de voedselfabrikanten?
In dit vervolg op het eerste boek *Eibertje kiest* worden opnieuw honderden producten onder de loep genomen. Er wordt gekeken naar de voedingswaarde, ingrediënten en samenstelling van supermarktproducten en ze worden op overzichtelijke wijze neergezet. Zo zie je snel welke producten je gerust in je mandje kunt stoppen en welke je beter kunt laten liggen.
Zo leer je niet alleen gezonder te shoppen, maar kun je ook gemakkelijk kilo's verliezen door anders te kiezen. In dit boek staan nieuwe onderwerpen en nieuwe groepen. Ook zijn de verse producten, zoals groenten en fruit, aan de beurt. Je komt erachter of superfoods echt zo gezond zijn, of je wel of geen brood mag eten en waarom je altijd teveel koopt in de winkel. Kortom, genoeg informatie om met een gerust hart de supermarkt in te duiken.

Het gaat er niet om wat je niet eet, maar om wat je wel eet.

Eibertje



IN ÉÉN FLESJE FREEWAY HIGH ENERGY ZIT 67,5 GRAM SUIKER



17

Suikerklontjes

Wat staat er in het eerste boek

Hoofdstukken:

Calorieën
Hoe lees je een etiket?
Suiker en zoetstoffen
Voedingslogo's
Portion control
E-nummers



Productgroepen:

Ontbijtgranen
Crackers
Ontbijtkoeken
Rijstwafels
Boters
Kaas
Jam
Chocopasta
Hagelslag
Pindakaas
Zuiveldrank
Sinaasappelsap
Fruitdranken
Meeneempakjes
Frisdranken
Energiedrankjes
Meeneemkoekjes
Koekjes
Chocolade
Candybars
Snoep
Drop
Toast
Smeersels
Zoutjes & nootjes
Chips
Aardappelchips
Knakworsten
Soepen
Pizza's
Pastasaus
Ketchup
Frietsaus
Sauzen
Toetjes
IJsjes
Schepijs
Fruitblikken

Calorieën

Om een gezond gewicht te krijgen en te behouden is het belangrijk om te weten hoe we aankomen. Bij alles wat we doen verbruiken we energie. Met opstaan, tandenpoetsen, eten, werken, sporten en zelfs tijdens onze slaap. We halen deze energie uit voeding. Voeding is voor ons wat benzine is voor een auto. Zonder voeding komen we niet vooruit. De energie uit voeding wordt weergegeven in calorieën. Iedereen heeft dagelijks een bepaald aantal calorieën nodig. Voor mannen is dit gemiddeld 2500 calorieën en voor vrouwen 2000. Aangezien dit een gemiddelde is, kan dit per persoon sterk verschillen. Zo heeft een jong kind minder calorieën nodig dan een volwassene en gebruikt een sportief persoon weer meer calorieën. Om een betere schatting te maken van jouw persoonlijke energiebehoefte kun je gebruikmaken van de Harris Benedict-formule.



Hoeveel calorieën heb jij nodig?

Stap 1
Bereken eerst je energiebehoefte in rust (BMR)

Vrouwen: 447,593 + (9,247 x gewicht) + (3,098 x lengte in cm) - (4,330 x leeftijd) = BMR

Mannen: 88,362 + (13,397 x gewicht) + (4,799 x lengte in cm) - (5,677 x leeftijd) = BMR

Stap 2
Hoeveel beweeg jij?*

Lichaamsbeweging PAL-waarde

De hele dag zitten en/of liggen	1,2
Zittend werk zonder onderbreking en weinig/geen beweging in vrije tijd	1,4 – 1,5
Zittend werk afgewisseld met rondlopen en weinig/geen beweging in vrije tijd	1,6 – 1,7
Staand werk	1,8 – 1,9
Veel inspanning in werk en vrije tijd	2,0 – 2,4



Stap 3
Bereken je dagelijkse energiebehoefte in calorieën

Vermenigvuldig je BMR met het getal uit stap 2.

Zo heeft een dertigjarige vrouw van 65 kilo, met een lengte van 175 cm en een PAL-waarde van 1,5 de volgende berekening:

BMR = 447,593 + 601,055 + 542,15 - 129,90 = 1461

Energiebehoefte = 1461 x 1,5 = 2192 calorieën

* Vaak schatten mensen hun lichaamsbeweging te hoog in. Nederlanders bewegen juist te weinig (gemiddelde PAL: 1,5 - 1,6). Overschat je bewegingspatroon niet, want daardoor lijkt het alsof je meer calorieën mag eten en kom je uiteindelijk aan.

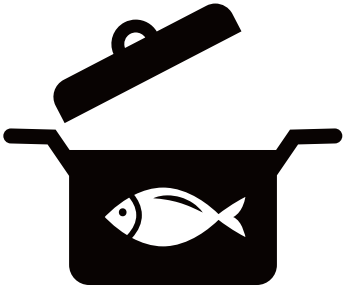


Calorieën

Nu weet je hoeveel calorieën je dagelijks ongeveer nodig hebt en dat dit afhangt van je leeftijd, lengte, gewicht en hoeveel je beweegt. Waarom je aankomt of afvalt is dan ook vrij simpel te beantwoorden. Als je meer calorieën eet dan je nodig hebt, kom je aan. Eet je minder calorieën dan je nodig hebt, val je af.

Wanneer je op dieet bent, eet je minder en/of beweeg je meer. Hierdoor val je af. Maar omdat je afvalt, verandert je energiebehoefte ook. Je wordt lichter en je energiebehoefte wordt daardoor lager dan toen je 10 kilo zwaarder was. Hierdoor komt er een moment tijdens je dieet waarop je waarschijnlijk niet meer zult afvallen. Dit is ook één van de redenen dat de kilo's weer kunnen terugkomen. Je kunt nu minder taart eten dan toen je 10 kilo zwaarder was, want je hebt dagelijks minder calorieën nodig. Zodra je weer je oude eetpatroon oppakt, krijg je dus meer calorieën binnen dan je nodig hebt en kom je weer aan.

De beste manier om blijvend kilo's kwijt te raken en je gewenste gewicht te behouden is niet door te diëten, maar door de juiste keuzes te maken in voeding. Eet niet meer calorieën dan je lichaam nodig heeft. Daarnaast is het belangrijk dat je genoeg beweegt. Hoe meer je beweegt, hoe hoger je energiebehoefte wordt, hoe meer calorieën je mag hebben en hoe sneller je afvalt. In dit boek zie je overzichtelijk en snel welke producten meer en welke minder calorieën bevatten. Zo kun je voor jezelf gemakkelijk een keuze maken wat voor jou geschikt is en wat je beter kunt laten staan met het oog op een gezond gewicht.



1. Bijna de helft van de Nederlanders heeft op dit moment overgewicht.

2. **Overgewicht zorgt voor een grotere kans op diabetes, hart- en vaatziekten en kanker.**

3. IEDEREEN HEEFT EEN PERSOONLIJKE ENERGIEBEHOEFTE, DE ÉÉN HEEFT DUS MEER CALORIEËN NODIG DAN DE ANDER. MANNEN VERBRANDEN MEER CALORIEËN DAN VROUWEN, JONGE MENSEN MEER DAN OUDEREN, ACTIEVE MENSEN MEER DAN BANKZITTERS.

4. **Kinderen met overgewicht hebben ook op latere leeftijd een grotere kans op overgewicht en krijgen op jonge leeftijd sneller te maken met pesterijen en depressies.**



5. **Anders dan veel mensen denken, hebben zwaardere mensen een hogere energiebehoefte. Dit wil zeggen dat zwaardere mensen meer calorieën kunnen eten om op gewicht te blijven.**

BEREKEN JE BMI*:

Gewicht (kg)

lengte (in meters) x lengte (in meters)

Voorbeeld:
je gewicht is 70 kilogram en
je lengte is 1,60 meter.

1,6 (lengte) x 1,6 (lengte) = 2,56
70 (gewicht) : 2,56 = 27,34

BMI = 27,34 = overgewicht

*De BMI zegt niets over je vetpercentage.

< 18,5 = ondergewicht
18,5-25 = gezond
25-30 = overgewicht
> 30 = ernstig overgewicht

Tips & weetjes

1. De ingrediënten staan altijd vermeld op volgorde van hoeveelheid. Van het eerste ingrediënt zit dus het meest in het product en van het laatste ingrediënt het minst.

2. VAN VERZADIGDE VETTEN KUN JE HET BESTE ZO MIN MOGELIJK BINNENKRIJGEN. ZE ZIJN BIJ KAMERTEMPERATUUR NIET VLOEIBAAR EN ZITTEN VAAK IN KOEK, GEBAK EN SNACKS.

3. OP VERPAKKINGEN STAAT VAAK OOK DE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE. DEZE WAARDEN ZIJN MEESTAL ONREALISTISCH, WAARDOOR JIJ DENKT DAT JE MINDER SUIKER, VET EN CALORIEËN BINNENKRIJGT DAN JE DAADWERKELIJK KRIJGT. ZO WORDEN VAAK DE VOEDINGSWAARDE PER HALF MEENEEMFLESJE GEGEVEN, MAAR JE DRINKT HET HELE FLESJE LEEG.

4. ZIE JE EEN PRODUCT WAAR DE VOEDINGSWAARDEN NIET OF ONDUIDELIJK OP STAAN, VRAAG JE DAN AF WAAROM HET ER NIET OP STAAT. WAAROM HEEFT DE PRODUCENT ER BAAT BIJ OM HET NIET TE VERMELDEN? INDERDAAD! VAAK ZIJN HET PRODUCTEN MET VEEL SUIKER, VET OF ZOUT.



5. **Zie je in de ingrediëntenlijst ‘plantaardige oliën’ staan, dan is er een grote kans dat er palmolie is gebruikt. Palmolie is een goedkope olie die in een groot deel van de levensmiddelen wordt gebruikt. Het bevat veel verzadigd vet.**

6. Staat er alleen natrium op het etiket in plaats van zout? Vermenigvuldig dit getal dan met 2,5 en je weet de hoeveelheid zout in het product.

7. **Vaak staat er ‘Rijk aan vitamine C’ op een etiket. Tegenwoordig krijgen we ruim voldoende vitamine C binnen door het eten van groenten en fruit, dus hoeven we ons over een tekort geen zorgen meer te maken. Bovendien plassen we een teveel aan vitamine C gewoon weer uit. Wat producenten niet op het etiket zetten, is dat vitamine C vaak toegevoegd wordt als antioxidant om het product goed te houden.**

8. E-nummers mogen zowel met volledige naam als met nummer worden vermeld. Het hoeft dus niet beide op het etiket te staan, waardoor het lastig kan zijn om ze te vinden.

9. **Let er bij bijvoorbeeld maaltijden of soepen op dat de voedingswaarde van een bereid of onbereid product vermeld staat. Soms moet je nog ingrediënten toevoegen waardoor er veel extra calorieën bij komen.**



Eibertje kiest niet voor deze ontbijtgranen

CHOCOLADE HEB JE NIET NODIG BIJ JE ONTBIJT



Rude Health granola

Per portie (45 g)

218 kcal
23,9 g kh (5 g suiker)
11,3 g vet
3,2 g vezels

Met dit ontbijt krijg je door het hoge vetgehalte veel calorieën binnen.

De Halm Crunchy choco sinaasappel

Per portie (45 g)

185 kcal
28,6 g kh (9,5 g suiker)
6,3 g vet
2,3 g vezels

Pas op met ontbijtgranen als er choco in de naam staat.

Cruesli Volvezel noten

Per portie (45 g)

196 kcal
25,2 g kh (2,3 g suiker)
6,8 g vet
7,2 g vezels

Wel veel vezels, maar redelijk wat vet en dus ook calorieën.

Brüggen Honingsmikkels

Per portie (45 g)

178 kcal
36,5 g kh (19 g suiker)
1,5 g vet
2,2 g vezels

Honing betekent suiker. In één portie zitten bijna 5 suikerklontjes.

Eat Natural noten en zaden

Per portie (45 g)

197 kcal
17,5 g kh (5,8 g suiker)
10 g vet
3,6 g vezels

'Natuurlijk' betekent niet dat een product ook beter voor je is qua suiker en vet.

Nestlé Lion karamel & chocolade

Per portie (45 g)

185 kcal
34 g kh (13 g suiker)
3,4 g vet
2,4 g vezels

Waarom zou je een candybar als ontbijt nemen?

Door te kiezen voor een minder vet en suikerrijk product kun je al gauw jaarlijks zo'n 15000 calorieën besparen. 15000 calorieën staan gelijk aan ongeveer 2 kilo lichaamsgewicht

... en wel voor deze!

KIES VOOR EEN ONBEWERKT PRODUCT EN ZO BESPAAR JE AL GAUW VEEL SUIKER EN VET EN KRIJG JE VAAK MEER VEZELS BINNEN



Leev geroosterde oergranen

Per portie (45 g)

162 kcal
29,4 g kh (8,9 g suiker)
2,2 g vet
2,9 g vezels

Neem deze dagelijks in plaats van de Eat Natural en bespaar jaarlijks bijna 3000 gram vet.

Rude Health porridge

Per portie (45 g)

158 kcal
25,7 g kh (0,3 g suiker)
3,7 g vet
5,6 g vezels

Neem deze in plaats van de granola en bespaar elke ochtend 7,6 gram vet en 4,7 gram suiker!

Nestlé Fitness volkoren tarwe

Per portie (45 g)

165 kcal
34,7 g kh (7,7 g suiker)
0,6 g vet
2,8 g vezels

Deze soort ontbijtgranen bevat weinig vet.

Bio+ Muesli met noten en vruchten

Per portie (45 g)

161 kcal
28,4 g kh (9,6 g suiker)
2,7 g vet
3,2 g vezels

Dit is een goede keuze als je een biologische variant wilt.

Quaker havermout

Per portie (45 g)

169 kcal
27 g kh (0,5 g suiker)
3,6 g vet
4,1 g vezels

Wil je minderen in suiker dan is dit een goede optie.

Brinta volkoren graanontbijt

Per portie (45 g)

156 kcal
28,8 g kh (2,1 g suiker)
0,9 g vet
4,5 g vezels

Brinta levert je niet alleen veel vezels, maar bevat ook weinig vet en suiker.

Eibertje kiest niet voor deze melk

DIT PRODUCT BEVAT HET MEESTE VERZADIGD VET!



Weerribben schapenmelk

Per glas (200 ml)

178 kcal
9 g kh (9 g suiker)
12 g vet (8 g verzadigd)

Schapenmelk bevat meer vet dan koemelk en daardoor ook meer calorieën.

Rice Dream original organic

Per glas (200 ml)

100 kcal
19,8 g kh (14,2 g suiker)
2,2 g vet (0,2 g verzadigd)

Deze zuivelvrije drank op basis van rijst is misschien lager in vet, maar de suikers zorgen voor de calorieën.

Campina karnemelk bosvruchten

Per glas (200 ml)

108 kcal
16,4 g kh (16,4 g suiker)
1 g vet (0,8 g verzadigd)

Een smaakje betekent vaak ook meer calorieën door suiker. Het meeste suiker van allemaal.

Campina Boer en Land biologische volle melk

Per glas (200 ml)

130 kcal
9,2 g kh (9,2 g suiker)
7,2 g vet (5 g verzadigd)

Neem liever de halfvolle melk van bijvoorbeeld Melkunie, dan bespaar je per glas 36 calorieën.

Melkunie geitenmelk

Per glas (200 ml)

140 kcal
9 g kh (9 g suiker)
8 g vet (5 g verzadigd)

Net even een ander smaakje dan koemelk, maar helaas ook meer vet.

Friesche Vlag volle melk Langlekker

Per glas (200 ml)

134 kcal
9,8 g kh (9,8 g suiker)
7,2 g vet (5 g verzadigd)

Je kunt beter kiezen voor een halfvolle melk, dat scheelt je de helft aan vet.

Melk is een goede bron van onder andere vitamine B12, B2 en van calcium. Het beste kun je kiezen voor magere varianten, deze leveren nog steeds de belangrijke vitamines maar bevatten vaak wel een stuk minder van het slechte verzadigd vet.

… en wel voor deze!

SLECHTS 0,2 GRAM VERZADIGD VET IN ÉÉN GLAS ALPRO ALMOND



Campina Boer en Land biologische karnemelk

Per glas (200 ml)

70 kcal
7,2 g kh (7,2 g suiker)
1 g vet (0,8 g verzadigd)

Karnemelk is minder vet dan melk en bevat daardoor ook minder calorieën.

Melkunie halfvolle melk

Per glas (200 ml)

94 kcal
9 g kh (9 g suiker)
3 g vet (2 g verzadigd)

Halfvolle melk is minder vet dan volle melk en kan je jaarlijks zo'n 1500 gram vet schelen.

Alpro Soya original

Per glas (200 ml)

78 kcal
5 g kh (5 g suiker)
3,6 g vet (0,6 g verzadigd)

Alpro soya heeft veel plantaardige producten, deze is laag in verzadigd vet.

Arla biologische halfvolle melk

Per glas (200 ml)

94 kcal
9 g kh (9 g suiker)
3 g vet (2 g verzadigd)

Drink je graag een biologische melk dan is dit een goede optie.

Campina halfvolle melkdrank lactose vrij

Per glas (200 ml)

82 kcal
6 g kh (6 g suiker)
3 g vet (2,2 g verzadigd)

Geschikt voor mensen die lactose-intolerant zijn en bevat ook nog eens weinig calorieën.

Alpro Almond unsweetened

Per glas (200 ml)

26 kcal
0,2 g kh (0,2 g suiker)
2,2 g vet (0,2 g verzadigd)

Laag in calorieën, suiker, vet en verzadigd vet. Prima keuze.

Eibertje kiest niet voor deze smoothies

ZET NIET OP HET ETIKET HOEVEEL SUIKER ER IN ZIT!



Kiwiny Pure smoothie

Per flesje (200 ml)

224 kcal
52,5 g kh (41,3 g suiker)

Kleiner flesje, maar wel veel meer calorieën en suiker dan de andere smoothies.

FruityKing mango-passievrucht-banaan-appel smoothie

Per flesje (250 ml)

140 kcal
32,3 g kh (28,8 g suiker)

Kies de Chiquita-variant en bespaar bijna 9 gram suiker.

Innocent Antioxidant kiwi, lime, wheatgrass

Per flesje (360 ml)

211 kcal
44 g kh (44 g suiker)

Zo'n groot flesje heb je helemaal niet nodig en de 11 suikerklontjes ook niet.

Naturis ananas-banaan-kokosnoot smoothie

Per flesje (250 ml)

205 kcal
29 g kh (27,5 g suiker)

In dit flesje vind je naast de hoeveelheid suiker ook nog eens 8 gram vet.

Good Heavens blackcurrant

Per flesje (250 ml)

188 kcal
33,8 g kh (<33,8 g suiker)

Noemt suiker niet op de verpakking, dit zegt vaak al genoeg.

The Fruit Lab coconut crush smoothie

Per flesje (250 ml)

203 kcal
28,5 g kh (28 g suiker)

Kokos bevat veel vet en daardoor stijgen ook de calorieën.

Vervang je verse fruit niet te vaak door een smoothie. Smoothies leveren je vaak minder vitamine en meer koolhydraten en calorieën. Daarnaast geeft fruit langer een vol gevoel. Smoothies in de supermarkt hebben soms nog extra suiker toegevoegd en bevatten vaak veel calorieën. Je kunt ze dus het beste zelf maken.

... en wel voor deze!

JE HEBT NIET ALTIJD EEN GROOT FLESJE NODIG. EEN KLEIN FLESJE KAN JE VEEL SUIKER SCHELEN



Smaakt framboos & zwarte bes smoothie

Per flesje (250 ml)

100 kcal
24,5 g kh (16,8 g suiker)

Deze Smaakt-smoothie is een prima keuze en redelijk laag in suiker.

Chiquita aardbeien-banaan smoothie

Per flesje (200 ml)

102 kcal
22 g kh (20 g suiker)

Chiquita heeft een iets kleiner flesje en daardoor bespaar je veel suiker.

The Fruit Lab strawberry crush smoothie

Per flesje (250 ml)

133 kcal
29,5 g kh (27,8 g suiker)

Neem deze in plaats van de coconut crush smoothie en je bespaart maar liefst 70 calorieën per glas.

I'm Fruity yoghurt & framboos smoothie

Per flesje (250 ml)

133 kcal
27,5 g kh (23,3 g suiker)

Zin in een framboos smoothie, dan is dit een prima keuze.

Innocent kiwis, apples & limes smoothie

Per flesje (250 ml)

120 kcal
27,5 g kh (25 g suiker)

Innocent heeft veel soorten op de markt, door deze te nemen kun je veel suiker besparen.

Innocent Kids smoothies

Per pakje (180 ml)

94 kcal
21,6 g kh (18 g suiker)

Met een kleine verpakking krijg je ook minder suiker binnen en dat scheelt kilo's.