

7 instinkers bij etiketten lezen

Een paar dingen waar bijna iedereen weleens intrapt. Handig om te kennen bij je volgende boodschappen.

1

'Zonder toegevoegde suikers' is niet suikervrij

Er kan van nature suiker in zitten, zoals de melksuiker in yoghurt of de suiker in fruit.

2

Een aardbei op de verpakking zegt weinig

Er hoeft vaak maar een klein percentage in het product te zitten om het als afbeelding op de verpakking te mogen zetten. Kijk daarom altijd op de ingrediëntenlijst.

3

'Per portie' kan kleiner zijn dan jij eet

De fabrikant kiest de portie zelf. Twee koekjes in een verpakking kunnen als twee porties tellen.

4

Geen E-nummer zegt niet alles

Een stof mag ook met de naam worden vermeld. E330 staat er soms als citroenzuur.

5

'Light' is niet altijd caloriearm

Het betekent 30% minder energie, vetten, koolhydraten of eiwitten. Soms bevat het dan meer van een andere voedingsstof. Kijk daarom altijd wat het precies betekent.

6

Eén claim maakt niet alles gezond

'Eiwitrijk' zegt iets over eiwit, niet over zout, vet of de rest van het product.

7

Nutri-Score A is niet altijd gezond

Een A betekent niet dat een product per se gezond is. Zo kunnen gezouten noten of witte pasta ook een A of B krijgen. Gebruik de score om dezelfde soort producten te vergelijken.