

Zo vergelijk je twee producten

Twijfel je tussen producten? Zo vergelijk je producten met elkaar.

1

Pak twee producten van dezelfde soort

Vergelijk bijvoorbeeld twee broden, twee soorten muesli of twee pastasauzen.

2

Bekijk de ingrediëntenlijst

De ingrediënten staan op volgorde van hoeveelheid. Wat vooraan staat, zit er het meeste in. Kijk vooral naar de eerste ingrediënten.

3

Kijk naar de belangrijkste voedingswaarden

Je hoeft niet alles te vergelijken. Het verschilt per product welke voedingswaarden extra belangrijk zijn. Bijvoorbeeld bij brood vezels en zout, bij ontbijtgranen vezels en suiker en bij vleesvervangers eiwit, zout en verzadigd vet.

4

Vergelijk per 100 gram of ml

Zo vergelijk je dezelfde hoeveelheden. Kijk ook naar hoeveel je er normaal van eet of drinkt.

5

Claims, logo's en afbeeldingen

Claims, keurmerken, logo's en afbeeldingen zeggen niet zoveel over of het product gezond is. Kijk daarom eerst naar de achterkant van het product.

ONTHOUD JE KEUZE

Heb je een goede variant gevonden? Onthoud die. Dan hoef je de volgende keer niet opnieuw etiketten te vergelijken.

Deze infographic is gebaseerd op het bijbehorende artikel, met de wetenschappelijke onderbouwing en alle bronnen.