

Het bord-kompas

“Hoeveel vet?” is de verkeerde vraag. Grote bevolkingsstudies vinden geen sterk verband tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. De schade zit vooral in ultrabewerkt voedsel - inmiddels zo’n 61% van wat we in Nederland eten. Dit kompas sorteert **vette producten** op hun bewerkingsgraad, niet op de hoeveelheid vet. De vraag is dus: **hoe bewerkt is het?**

← Onbewerkt

Ultrabewerkt →



Twijfel je over een product? De ingrediëntenlijst beslist, niet het vetpercentage. Kort en herkenbaar = richting groen. Lang, met suikers en E-nummers = richting rood.

SLIM VERVANGEN

Ruil verzadigd vet voor onverzadigd vet (olie, noten, vis). Niet voor suiker of wit meel - dan win je niets.

REFLECTIE

Waar staat mijn gemiddelde dag op dit kompas?
En welke ééne stap zet ik richting groen?