

Keuzetabel producten

Om het gemakkelijker te maken goed te kiezen, heeft het Voedingscentrum een keuzetabel gemaakt. Hierin zijn voedingsmiddelen ingedeeld in drie categorieën. Deze categorieën geven aan hoe je een voedingsmiddel moet gebruiken. Als veel wordt gekozen uit de categorie 'bij uitzondering', dan is het een stap in de goede richting om vaker op te schuiven naar de categorieën 'bij voorkeur' en 'middenweg'. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes.

| | Bij voorkeur | Middenweg | Bij uitzondering |
|--|---|--|--|
| Groente | Alle soorten verse groenten Groente in diepvries, blik of pot zonder toevoeging | Groentepuree | Groente a la crème of met saus |
| Fruit | Alle soorten vers fruit Fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap | Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker | Fruit in blik of pot op siroop |
| Brood | Volkorenbrood Roggebrood Volkoren krentenbrood Mueslibrood Volkoren knäckbröd | Bruin brood | Wit brood Krentenbrood Beschuit Knäckbröd goudbruin croissant |
| Graanproducten | Brinta Bambix naturel Gekookte aardappelen | Havermout Volkoren pasta | Cornflakes en Muesli Rice crispies Gebakken aardappelen |
| Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten | peulvruchten | Zilvervliesrijst Aardappelpuree couscous Rundergehakt | Frites Aardappelkroketten Pasta en rijs Gehakt |
| Vlees, kip, eieren en vleesvervangers | Kip zonder vel Biefstuk Rosbief Varkensfilet Varkenshaas Varkensfricandeau Hamlap Runderbaklappen Entrecote Tartaar Gekookte ei Vegetarisch gehakt Vegetarische burgers Quorn Valess | Kip met vel | Hamburger Lamsvlees Doorregen rundvlees Schouderkarbonade Varkenslappen Slavinken Worst Gebakken ei |

| | Bij voorkeur | Middenweg | Bij uitzondering |
|------------------------|---|--|---|
| Vleeswaren | Beenham Achterham Kipfilet Schouderham Casseler rib Gekookte lever | Magere knakworst | Pekelvlees Alle soorten worst Rauwe ham Leverkaas Rookvlees Varkensfricandeau Leverpastei en paté |
| Vis | Alle soorten verse vis Vis in diepvries en blik Zoute en zure haring Gestoomde makreel Gerookte zalm Mosselen garnalen | | Vissticks Kibbeling lekkerbekje |
| Melk(producten) | Magere melk Karnemelk Magere yoghurt Magere kwark Magere vla met zoetstof Magere vruchtenyoghurt met zoetstof Yoghurtdrank met zoetstof | Halfvolle melk Halfvolle yoghurt Magere vruchtenkwark | Volle melk Volle yoghurt Volle vla Magere vla met suiker Alle soorten vruchtenyoghurt en -dranken met suiker Alle soorten chocolademelk met suiker Alle soorten pudding |
| Kaas | 20+ en 30+ kaas 30+ Camembert Mozzarella Hüttenkäse Verse geitenkaas Verse light kaas | 40+ Edammer 45+ Camembert 50+ Brie Maasdammer 40+ Friese nagelkaas St. Paulin Parmezaanse kaas Limburgse kaas | 48+ Goudse kaas Alle soorten smeerkaas en korstloze kaas Alle soorten roomkaas 60+ (room) Brie Bluefort Roquefort Emmentaler Gruyere, Stilton Cheddar, Rookkaas |
| Vetten | Margarine in kuipje met max. 40% vet Alle soorten olie Vloeibare margarine, bak-, braad- en frituurproducten | Margarine in kuipje met meer dan 40% vet | Margarine in pakjes Roomboter Hard bak braad- en frituurvet |
| Dranken | Koffie en thee zonder suiker (mineraal) water Frisdranken (zonder energie) | Frisdranken met max. 20kcal per 100ml | Vruchtensap Gewone frisdranken Sportdranken Alle alcoholhoudende dranken |