



Grenswaarden gezondheidsscore Questionmark

Groep	Gezond: Ja	Redelijk	Matig	Niet echt	Nee
Groenten onbewerkt	Verz. vet $\leq 0,5$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	9333	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Groenten bewerkt	Geen drank Verz. vet $\leq 0,5$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Fruit onbewerkt	Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Fruit bewerkt	Verz. vet $\leq 0,2$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Smeervetten, olie, bak- en braadproducten	Verz. vet $\leq 30\%$ totaal vet Transvet ≤ 1 g/100 g Natrium ≤ 160 mg/100 g Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Melk en melkproducten	Verz. vet $\leq 1,1$ g/100 g Suikers ≤ 6 g/100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium : niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Plantaardige eiwitdranken en desserts	Verz. vet $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium ≤ 60 mg/100 g Suikers ≤ 6 g/100 g Calcium ≥ 80 mg/100 g B12 $\geq 0,24$ mcg/100 g Eiwit $\geq 12\%$ van de energie	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Kaas	Verz. vet ≤ 14 g/100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium ≤ 820 mg/100 g Suiker niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Kaasvervanger	Verz. vet ≤ 14 g/100 g Transvet: niet toegevoegd Natrium ≤ 820 mg/100 g Suiker :niet toegevoegd Ca ≥ 500 mg/100 g	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest



	B12 $\geq 0,24$ mcg/100g Eiwit $\geq 12\%$ van de energie				
Noten, pitten en zaden	Transvet $\leq 0,1$ g/100g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Notenpasta en pindaakaas	Transvet $\leq 0,1$ g/100g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Peulvruchten	Verz. vet $\leq 0,8$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium ≤ 200 mg/100 g Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Onbewerkt vlees	Verz. vet $\leq 5,0$ g/100 g Transvet niet toegevoegd Natrium niet toegevoegd Suiker niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Bewerkt vlees	Nooit Gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Vegetarische producten	Verz. vet $\leq 2,5$ g/100g Transvet $\leq 0,1$ g/100g Natrium ≤ 450 mg/100g Suiker: niet toegevoegd Fe $\geq 0,8$ mg/100 g B12 $\geq 0,24$ mcg/100 g en/of B1 $\geq 0,06$ mg/100g Eiwit $\geq 12\%$ van de energie	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Vleeswaren	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Vis (inclusief schaal- en schelpdieren)	Altijd gezond	-	-	-	Rest
Visproducten <70% vis	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Ei	Altijd Gezond				Rest
Brood	Verz. vet $\leq 1,0$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium ≤ 450 mg/100 g Suikers $\leq 8,5$ g/100 g Vezels $\geq 4,5$ g/100 g	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Droge broodproducten	Verz. vet $\leq 1,0$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium ≤ 450 mg/100 g Suikers $\leq 8,5$ g/100 g	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest



	Vezels $\geq 6,0$ g/100 g				
Ontbijtgranen	Verz. vet $\leq 2,0$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Vezels $\geq 8,0$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suikers ≤ 16 g/100 g	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Meel en bakproducten	Verz. vet : geen criterium Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Vezels $\geq 7,0$ g/100 g Natrium ≤ 600 mg/100 g Suiker $\leq 2,5$ g/100g	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Onbewerkte aardappel	Verz. vet $\leq 0,1$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Bewerkte aardappel	Verz. vet $\leq 0,1$ g/100 g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Natrium: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Rijst en deegwaren	Verz. vet $\leq 0,2$ g/100g Transvet $\leq 0,1$ g/100 g Vezels $\geq 2,1$ g/100 g Natrium : niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Water, thee, koffie	Suiker: niet toegevoegd Natrium: niet toegevoegd	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Frisdranken	Nooit gezond	Energie ≤ 1 kcal/portie	Energie ≤ 4 kcal/portie	Energie ≤ 10 kcal/portie	Rest
Groente- en fruitsappen	Nooit gezond	Energie ≤ 1 kcal/portie	Energie ≤ 4 kcal/portie	Energie ≤ 10 kcal/portie	Rest
Alcoholische dranken	Nooit gezond	0 g alcohol Energie ≤ 1 kcal/portie	0 g alcohol Energie ≤ 4 kcal/portie	0 g alcohol Energie ≤ 10 kcal/portie	Rest
Zoet broodbeleg	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Hartig broodbeleg	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Soepen	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest
Sauzen	Nooit gezond	Energie $\leq 37,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 0,85$ g/portie Natrium ≤ 100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet $\leq 1,7$ g/portie Natrium ≤ 200 mg/portie	Energie $\leq 112,5$ kcal/portie Verz. vet $\leq 2,55$ g/portie Natrium ≤ 300 mg/portie	Rest



Hartige snacks: zoutjes, chips en toastjes	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Hartige snacks: warme (gefrituurde) snacks	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Zoete snacks: koek en gebak	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Zoete snacks: snoep en chocolade	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Zoete snacks: ijs	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Broodmaaltijden	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Maaltijdsalades	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Warme maaltijden	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Samengestelde producten	Gezond + Gezond = Gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest
Overige producten	Nooit gezond	Energie ≤ 37,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 0,85 g/portie Natrium ≤100 mg/portie	Energie ≤ 75 kcal/portie Verz. vet ≤ 1,7 g/portie Natrium ≤200 mg/portie	Energie ≤ 112,5 kcal/portie Verz. vet ≤ 2,55 g/portie Natrium ≤300 mg/portie	Rest