



Hart- en vaatvriendelijke voeding

40.027N

■

Welke risicofactoren bij hart- en vaatziekten kunt u beïnvloeden?

Sommige factoren in ons dagelijks leven vergroten de kans op problemen met hart en/of bloedvaten. Als we het risico op hart- en vaatziekten willen verminderen kunnen we een aantal factoren zelf corrigeren. De bekendste:

- Ongezond eten
- Een hoog (LDL) cholesterolgehalte in het bloed
- Overgewicht
- Weinig lichaamsbeweging
- Veel alcohol drinken
- Een hoge bloeddruk
- Roken
- Type 2 diabetes

Hoe meer risicofactoren u hebt, hoe groter uw risico op hart- en vaatziekten is. Door minder te roken, gezond te eten en een goed lichaamsgewicht te behouden kunt u de risico's op hart- en vaatziekten beperken. Vergeet niet dat voldoende beweging (wandelen, fietsen...) ook bijdraagt tot een gezonde levensstijl en helpt om ons hart en onze bloedvaten in goede conditie te houden.



Hoe stelt u een gezonde hart- en vaatvriendelijke voeding samen?

Om een gezonde maaltijd samen te stellen maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

Elke groep heeft een aanbreng van verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines...

Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen (restgroep) die u af en toe en in kleine hoeveelheden mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen te kort opneemt, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.

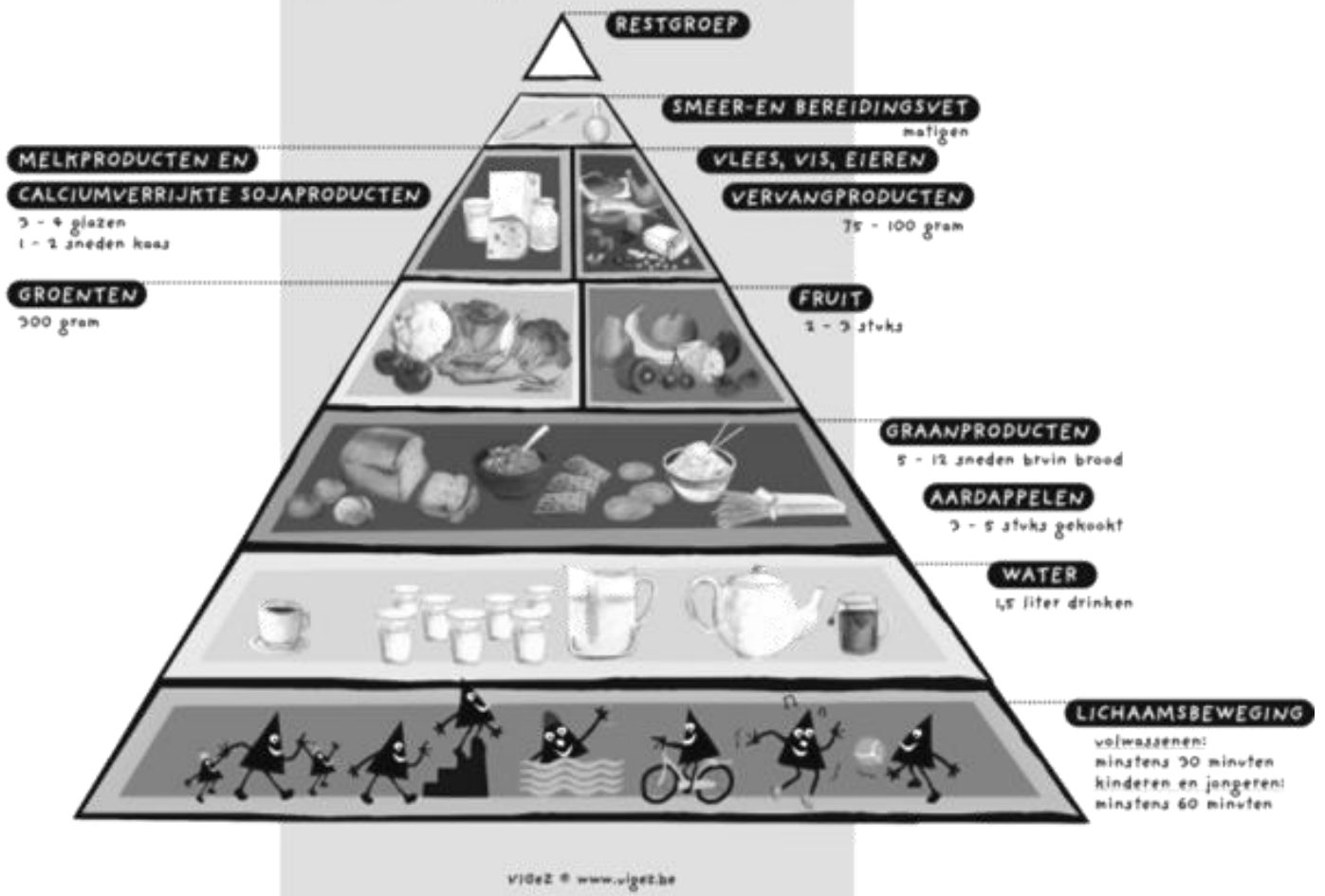
Eet niet elke dag hetzelfde. Wanneer u gevarieerd eet, neemt u alle noodzakelijke voedingsstoffen op. Daarom is het goed om elke dag verschillende producten uit elke groep te eten.

Wilt u zoveel mogelijk van de voordelen van de gezonde voeding genieten, dan is het belangrijk een zekere regelmaat en rust in de maaltijd te brengen:

Goed ontbijt - tussendoortje - middagmaal - tussendoortje - licht avondmaal (- tussendoortje)

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



Figuur 1 De voedingsaanbevelingen volgens de actieve voedingsdriehoek

Algemene regels voor een gezonde hart- en vaatvriendelijke voeding

“Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het risico op hart- en vaatziekten met maar liefst 80% daalt door eenvoudige verandering in de levensstijl.”

- Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding, met behulp van de voedingsdriehoek.
- Steef naar een gezond lichaamsgewicht.
- Zorg dagelijks voor voldoende beweging
- Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
- Zorg voor een ruime consumptie van zetmeel en voedingsvezels (volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst...), maar vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers (snoep, frisdranken...)
- Probeer maximaal 1 keer om de twee weken gefrituurde gerechten te gebruiken, bij voorkeur in olie gebakken.
- Eet dagelijks voldoende groenten (bij de warme maaltijd, de broodmaaltijd en tussendoor) en fruit (2 tot 3 stukken).
- Probeer 2 keer per week vis te eten, zowel magere als vettere soorten.
- Kies voor voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol (zie verder). Matig de totale vetinname.
- Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van verse kruiden.
- Restgroep (koekjes, chocolade, alcohol, sausjes...) worden best zoveel mogelijk gemedel!

Zuinig met zout



Door het eten van veel zout kunt u een hoge bloeddruk krijgen waardoor het hart extra belast wordt. Probeer daarom hiermee zuinig te zijn. Door brood en charcuterie te eten, neemt u al veel zout op. Voeg daarom zelf geen extra zout toe bij het bereiden van de maaltijd. Om de maaltijd toch smaak te geven kunt u kruiden en specerijen zoals peper, peterselie, paprikapoeder, kerrie... gebruiken.

Let op: smaakmakers als bouillonblokjes, sojasaus en kruidenmengelingen bevatten ook veel zout! Gebruik ze daarom maar met mate.

Voedingsvezels

Voedingsvezels brengen geen energie aan maar zijn toch noodzakelijk. De positieve effecten van vezels:

- Ze helpen om het voedsel sneller door de darmen te laten bewegen. Waardoor u een vlottere stoelgang hebt.
- Ze helpen om de cholesterol in uw bloed te laten dalen.
- Ze zorgen voor een verzadigend gevoel, u zult dus sneller een vol gevoel hebben dan wanneer u geen vezels eet.
- Ze kunnen helpen om darmkanker te voorkomen.
- Ze hebben een goede invloed op de regeling van de bloedsuiker.

Dagelijks hebben we ongeveer 30 gram vezels nodig. Deze zijn vooral aanwezig in volkoren voedingsmiddelen, groenten en fruit.

Beperkt te gebruiken vezelrijke granenkoeken:

Granny evergreen, Sultana Biscuit, Sultana Yo'fruit, Vitalinea (pruimen, frambozen), Betterfood, Kellogg's All bran bars, Lu petit dejeuner, All-Bran reep, All Bran Mini-Breaks, Grany krokant, Opti Lu, Vitalinea citroenkoekje, Sultana, Sultana muslireep, Canderel Crispy amandelen/rijst, Vondelmolen peperkoek met fructose, Céréal, Special K Mini-breaks, Special K reep

Let op vet!



Vetten zijn nodig in een gezonde voeding. Ze geven uw lichaam energie zodat u kunt lopen, fietsen, werken, het huishouden doen... ook leveren vetten belangrijke vetzuren en vitamines A, D, E en K. Maar wist u dat er “goed” en “slecht” vet is? Goede vetten (onverzadigde vetten) is gezonder voor u dan slecht vet (verzadigde vetten).

Onverzadigd vet (= plantaardig en visvetten) is goed voor hart en bloedvaten. Het is gezond dagelijks goede vetten te eten. Hierdoor hebt u minder kans op hart- en vaatziekten. Goed vet zit in vloeibaar vet, zoals olie, zachte smeervetten en vloeibare bak- en braadproducten. U hebt er maar een beetje van nodig! Ook in vette vis, zaden als zonnebloempitten en noten zit het goede vet.

Omega 3 en Omega 6 vetzuren zijn onverzadigde vetzuren die noodzakelijk zijn voor ons lichaam maar die we niet zelf kunnen aanmaken. Deze vetzuren komen vooral voor in vette vis, visolie, noten, zaden, plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, sojaolie, zonnebloemolie...) zachte margarines en smeervetten.

Verzadigd vet (= vnl. dierlijk vet) is schadelijk voor ons lichaam en verhoogt het cholesterolgehalte. Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed geeft u meer kans op hart- en vaatziekten. Verkeerde vetten zitten vooral in boerenboter, harde margarines (in aluminium of papierenwikkel), vet vlees, charcuterie, kaas, volle melkproducten, koek, gebak, snacks...



Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in je lichaam voorkomt. Je lever maakt zelf cholesterol aan. Verder krijgt u een deeltje binnen via je voeding. Te veel verzadigd vet in de voeding stimuleert de aanmaak van cholesterol door de lever en kan het cholesterolgehalte in u bloed verhogen. Als je de slechte vetten in u voeding vervangt door goede vetten draagt dit bij tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in je bloed.

Cholesterol is maar een probleem als het gehalte in u bloed te hoog is. U hebt dan meer cholesterol in je lichaam dan het effectief nodig heeft. Te veel aan cholesterol kan leiden tot vetophopingen in je hart en bloedvaten. En juist dat is slecht voor de gezondheid van je hart.

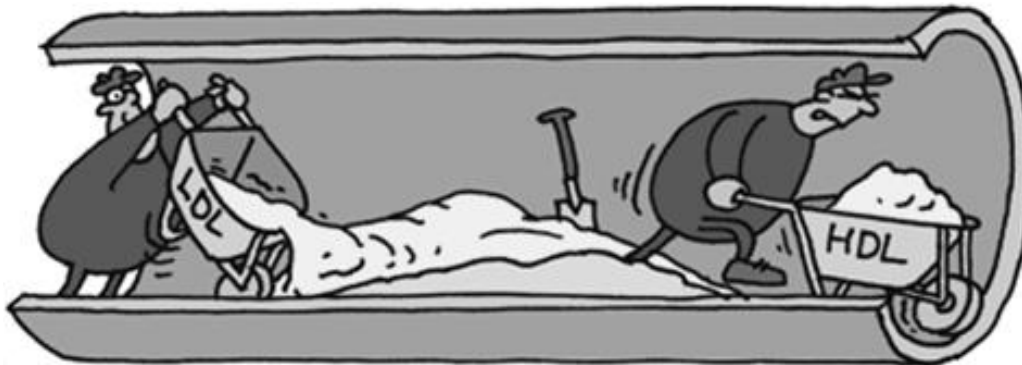
Er bestaan 2 soorten cholesterol:



- **LDL – cholesterol** is “slecht” omdat het de cholesterol haalt uit de lever en brengt het via de bloedvaten naar de lichaamscellen. LDL- cholesterol zet zich gemakkelijk af tegen de wanden van het bloedvat. Hierdoor kunnen de bloedvaten vernauwen en zelfs dichtslibben en ontstaat een hart- of herseninfarct.



- **HDL – cholesterol** of “goede” cholesterol voert het teveel aan cholesterol af naar de lever. De lever zorgt dat de cholesterol in de darmen komt en zo wordt verwijderd. Daardoor daalt het cholesterolgehalte. Cholesterolafzetting tegen de vaatwanden worden verminderd en dat is gunstig want zo worden de aderen weer zuiverder.



Wilt u afvallen? Eet dan minder vet, zowel onverzadigd als verzadigd! Want onverzadigd vet is wel gunstig voor het cholesterolgehalte maar het levert evenveel kilocalorieën als verzadigd vet.

Gezonde kooktechnieken

Er zijn verschillende manieren om voedsel te bereiden waarbij u minder vet en zout kunt gebruiken. Leuk om te proberen en het kan ook erg lekker zijn. Door gezond te koken blijft de smaak van het eten behouden. Hieronder kunt u lezen hoe u anders kunt koken.

Wokken: In een roerbakpan heeft u een klein beetje olie (of vloeibaar bak- en braadproduct) nodig. Verhit op een hoog vuur. Vervolgens doet u het kleingesneden voedsel in de pan. Dit bakt u al roerend een paar minuten.



De grill(pan): Voor grillen hebt u weinig vet nodig. Als u grilt wordt het vet dan al in vlees, vis of kip zit gebruikt. Kruidt het vlees, vis of kip niet voordat u gaat grillen. Achteraf kan dit prima!

De microgolfoven: De microgolf kunt u perfect gebruiken voor het koken van aardappelen en groenten. U hoeft bij het koken maar weinig water toe voegen, zo behouden de voedingsmiddelen hun smaak. Omdat de kooktijd ook

kort is blijven de vitamines beter bewaard.

Stoompan/mandje: Stomen zorgt ervoor dat vitamines, voedingsstoffen en smaak goed bewaard blijven. Door middel van stoom blijft vlees mals, vis blijft geheel (valt niet uit elkaar) en groenten blijven kleurrijk en knapperig. Stoompannen en mandjes zijn er in alle vormen en maten te koop. U kunt ze ook stapelen, en zo verschillende gerechten tegelijk bereiden.



Welke voedingsmiddelen gebruikt u best?

Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te
Drank		
Mineraalwater	Koffie, thee Light frisdranken Alcohol (max 2 glazen per dag)	Frisdrank Vruchtensappen Alcohol (meer dan 2 glazen)
Graanproducten		
Volkorenbrood - meergranen brood - bruin brood - volkorenbeschuit -roggebrood - bruin stokbrood/pistolets - havermout - knäckebröd -	Wit brood/stokbrood/pistolets - sandwiches - Volkoren cornflakes - Vezelrijke granenkoeken - Muesli – Peperkoek – Droge koekjes/cake Zelfgemaakte koekjes en gebak met toegelaten margarine (eidooiers meetellen in week hoeveelheid)	Krentenbrood - suikerbrood - melkbrood Croissant - boterkoeken - gevulde koeken Alle koekjes en gebak bereid met boter, gewone margarine, eieren, slagroom, boterroom, chocolade
Gestoomde/gekookte aardappelen – Aardappelpuree (bereid met magere melk, zonder vetstof en zonder ei) Volkoren deegwaren, volle rijst, gekookte tarwe	Aardappelpuree (bereid met halfvolle melk en vetstof, zonder ei) Couscous Gefrituurde gerechten in olijfolie of andere zoals Vitelma of Becel frituurolie, Butella frituurolie. (max. 180 °C)	Aardappelpuree bereid met vetstof, volle melk en eieren – Pureevlokken Gratin Dauphinois Kant en klare bereidingen met deegwaren, deegwaren bereid met ei Gefrituurde gerechten in vetstof die veel verzadigde vetten bevat (zoals Ozo, Resi, Ossewit)
Groenten		
Alle soorten, liefst in grote hoeveelheid, bij voorkeur vers. Rauwkost (met aangepaste saus) Groenten uit de diepvries (zonder saus, niet bereid) Verse zelfbereide soepen op basis van magere bouillon.	Groenten uit blik Soep uit pakjes, blik of brik	Soep met toevoeging van room, balletjes en croûtons
Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te
Fruit		
Alle soorten, bij voorkeur vers Fruit uit diepvries	Fruit in blik (op sap)	Fruit in blik (op siroop) Fruitsap

Vlees

Gevogelte: Kalkoen – Kip - Parelhoen (Na bereiding vet en vel verwijderen)	Eend	Kippengehakt
Varken/rund/paard Alle zuivere soorten (na bereiding vet en vel verwijderen)	Lamsvlees (na bereiding vet verwijderen) Zelfbereid mager stoofvlees	Gehakt en gehaktbereiding (worst, blindvink...) Ribbetjes Gepaneerde en gefrituurde bereidingen
Wild Haas – Konijn – Ree – Stuisvogel (Na bereiding vet en vel verwijderen)		
Vleeswaren Alle zuivere vleeswaren (ev ontdaan van een vetrandje)	Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)	Salami, leverworst, paté, worstsoorten, spek, vleesbrood, vleessalades, hoofdvlees...
		Orgaanvlees (lever – nier – zwezerik – merg)

Vis

Alle soorten	Visconserven in eigen nat of olijfolie Garnalen, kreeft, krab, scampi's, mosselen en oesters Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)	Gepaneerde en gefrituurde vissoorten Alle kant- en klare visbereidingen en salades
--------------	--	---

Eieren

Eiwit	Beperk het gebruik van eidooiers tot maximum 2 per week. Eidooiers gebruikt bij de bereiding van gerechten zijn hierin meegerekend	
Bij voorkeur te gebruiken	Met mate te gebruiken	Bij uitzondering te

Melk en melkproducten

Karnemelk, magere of halfvolle melk Magere yoghurt (natuur of met fruit) Magere pudding Magere platte kaas	Magere chocolade melk Light room < 10% vet	Volle melk en melkproducten Gecondenseerde melk Koffieroom, zure room, slagroom en lichtroom >10% vet
---	---	--

Kaas

Magere smeerkaas Magere kaas (20+ of 30+)	Kaas (40+)	Vette kaassoorten (48+)
--	------------	-------------------------

Vetten, olie en sauzen

Smeerstoffen en bereidingsvet Rijk aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigd vet (< 17 g/100g) eventueel verrijkt met omega 3	Belolive en Bertolie	Boter, halfvolle boter, rundsvet, reuzel Producten met meer dan 20% verzadigd vet
Olie Alle soorten (zoals olijfolie, zonnebloemolie...)	Frituurolie (niet verhitten boven de 180°C, verversen om de 7à8 beurten)	Kokosolie, palmpit olie, kokosvet en vast frituurvet
Sauzen Zelfgemaakte saus/dressing/vinaigrette op basis van olie Tomatenketchup	Gekochte slasaus met tot 10% olie Light dressing	Gebruiksklare sauzen: mayosaise, tartaar, cocktail... Gewone slasaus

Restgroep

	Noten, studentenhaver	Gezouten nootjes, pindanoot, kokosnoot, borrelnootjes, chips en olijven
	Kauwgom – pepermint	
	Witte en bruine suiker Confituur (>50% vruchten)	Chocolade, chocoladepasta, hagelslag Gewone confituur
	Droge koekjes	Mars, Snickers...

Lijst met toegelaten dieetproducten

SMEERVETTEN EN BEREIDINGSVETTEN

Oliën rijk aan omega 3

Oliën rijk aan omega 6

Warme bereiding

Koude bereiding

Sojaolie, olijfolie, walnootolie

Bijna alle plantaardig oliën zoals sesamolie, maïsolie, druivenpitolie, olijfolie

Olijfolie, arachideolie, maïsolie, sojaolie

Maïsolie, walnootolie, sesamolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, lijnzaadolie

Smeervetten

Algemeen: Becel Light 25% vet, Becel Pro-activ, Becel Original, Becel pro-activ light, Becel omega 3 plus, Becel pro-activ olijfolie, Becel pro-activ extra light 23%, Benecol met olijfolie, Benecol smeren en bakken, Effi, Vitelma Progress multi omega 3, Vitelma Progress, Vitelma Light omega 3-6, Vitelma light 25%, Alpro soja minarine, Alpro soja light spread, Balade So Light, Benecol Light, Belolive 38%

Aldi: Buttella light, Soypro minarine 38%, Optifit 35%.

Lidl: Vita d'or light 30%, Vita d'or omega 3, Soywell Soja minarine 38%

Delhaize: Delhaize Light 25%, Delhaize rijk aan omega3

Carrefour & GB: Carrefour omega 3, Carrefour 35%

Colruyt: Boni Selection broodsmeersel omega3, Boni Selection 25%

Match: Elle&Vivre tender et Léger Doux, bridelight 15%, Match Léger

Albert Hein: AH bewust light, AH bewust omega3, AH lekker op brood

Bereidingsvetten

Algemeen: Becel bakken en braden, Becel bakken en braden light vloeibaar, Becel bakken en braden vloeibaar, Becel bakken en braden omega 3, Bertolli bakken en braden vloeibaar, Benecol bakken en braden, Alpro soja bakken en braden, Alpro soja bakken en braden vloeibaar, Alpro soja vloeibaar light, Solo vloeibaar, Solo light vloeibaar, Vitelma Finesse voor bakken en braden, vitelma bakken en braden omega 3,

Aldi: Bratella culinair bakken en braden, Soypro bakken en braden vloeibaar, Soypro bakken en braden, Bratella olijfolie.

Lidl: Vita d'or met olijfolie, Vita d'or b&b vloeibaar omega3, Soywell soja b&b vloeibaar.

Delhaize: Delhaize b&b vloeibaar, Delhaize vloeibaar soja, Delhaize omega 3 vloeibaar

Carrefour & GB: Carrefour margarine bakboter

Colruyt: Boni b&b vloeibaar

KAZEN

Magere vaste kaas

Algemeen: Balade So Light 5%, Bellelign, Entremont light 303 8,5%, Leerdammer Lightlife 17%, Maredsous light 15%, Milner, Weight Watchers belegen/ jong/ Maasdammer , Westlife, Nazareth light, Babybel Light 12%, Belgolight 30%, Breugel light, Emmental light 14%, Grano padano 28%, Oudendijk Light 20%, Oudendijk Light, Permigiano Reggiano 28%, Père Joseph Light 6%,

Aldi: Light kaas 16%, Mimolette

Lidl: Linessa Vital & Active 17%, Leerdammer Lightlife, Maredsous Light

Delhaize: Leerdammer light, Maredsous Light, Milner gerijpt/jong, Oudendijk Light, Passendale Lightesse, Weightwatchers.

GB & Carrefour: Père Joseph Light, Weightwatchers, Entremont, Stylesse Gouda Light 20%, Noord-Holland Gouda light Carrefour Stylesse, Stylesse Noord-Hollandse Gouda belegen

Colruyt: Maaslander, Nazareth Light, Beemsterlight, Noordhollander Gouda light, Leerdammer Light, Milner

Match: Leerdammer Ligne, Entre Mont léger

Albert Hein: AH belegen/jong, Milner, Leerdammer, PanPan

Zachte kazen

Babybel Light 12%, Ligne & Plaisir St-Môret 6%, Maredsous fagotin 27%, Maredsous fagotin light 11,5%, Président Light Brie 18,3%, Jean-louis Tomme light 9,5%, Paturain 8%, Président Light 11%, BrideLight Extra

Lèger 5%, Coeur De Lion Light 11%, Balade So Light licht kaasspecialiteit 12%, Balade omega 3 13%, Ziz Light sneetjes 10,5%

Aldi: brie Roi de Treffle met yoghurt

Lidl: Linessa cream cheese light, Léger, Tenery smeerkaas light, Linessa mozzarella

GB & Carrefour: La Rustique light, Stylesse Emmentaler light, Ziz light

Colruyt: Bridelight la Brique, La vache qui rit light sneden, Saint Marcelin, Goudkuijpe, Zott light smeltkaas.

Match: Bridelight 5% Moelleux Saveux, Cœur de lion léger, Match fromage allégé 11%

Albert Hein: Babybel Light mini, Paturain

Algemeen: Boursin Light 9%, La Vache Qui Rit light 7%, Maredsous light 11%, Bellelign, Effi Light, Eru balans naturel met yoghurt 5%, ZIZ light, Benecol Light Naturel 14%, Balade So Light Smeerkaas 12,3%

Aldi: Valblanc

Lidl: Linessa smeerkaas natuur 1%, Tartiflon

Carrefour & GB: Smeltkaas light 9%

Delhaize: Smeltkaas light 12%

Match: Bridelight, Sylphide Fondant à l'emmental, La vache qui rit légère, Elle&Vivre fondant 0%

Smeerkazen

Smeerbare kazen (Vers)

Algemeen: Effi Licht en Fris, Philadelphia Light, Balade verse lichte kaasspecialiteit, Balade Omega 3 Natuur 14%, Ligne et Plaisir St-Moret Natuur 6%, Madame Loïk Light 15,5%, Maredsous Light Verse Kaas Natuur 10,5%, Paturain Knoflook en Fijne Kruiden Light 8%, Boursin look en fijne kruiden light 9%, Weight Watchers crème gourmet 4,8%

Delhaize: vetarme kaas extra light 7%, Magere verse kaas light 16%

Carrefour & GB: Stylesse magere verse kaas 7%

Match: Match Ail&tines herbes, St Moret Linge & plish 8% mg

Verse kaas

Algemeen: Cottage Cheese Luxlait 7,5%, Cottage Cheese Danone 3,5%, Cottage Cheese Delhaize 4%, Mozzarella Light Delhaize 10%, Mozzarella Light Santa Lucia 9%, Ricotta Santa Lucia 13,3%, Ricotta Carrefour 11%, Salakis Feta Light 9%, Verse kaas Light Stylesse 0%, Verse Kaas Danone 3%, Verse kaas Vitalinea 0%

Lidl: Linessa Mozzarella Light 8,5%

Delhaize: Verse vetarme kaas extra light 7%

Carrefour & GB: Mozzarella light santa Lucia 9%

Geitenkaas

Chavroux 14%, Effi geitenkaas/kruiden 15%, Geitenkaas smeerbaar 13% (Delhaize), Soignon light 13,7%

Geraspte kaas

Algemeen: Bellelign Pasta, Bellelign vetarme kaas 15%, Galban Parmigiano Reggiano 28,4%, Parmigiano Grattugiato Fresco 28,4%, EntreMont light 8,5%, Parmesello Italiano, Grana Padano 28%, Parmigiano Reggiano 29,4%

Colruyt: Emmentaler Light 18%, Oude Italiaanse kaas 26%

Carrefour & GB: Stylesse Emmentaler light 15%

Delhaize: Emmentaler Light 15%

Platte kaas

Algemeen: Vitalinea opgeklopte kaas 0% Duo mousse en fruit, Vitalinea verse kaasspecialiteit, Petite suisse mager, Petite suisse gervais, Bio-time magere verse kaas, Danone verse kaas mager

Carrefour & GB: Stylesse kaasdessert mager 0%, Stylesse verse kaas natuur 0%,

Delhaize: Magere platte kaas 0%, Magere verse kaas 365 natuur, Campina magere verse kaas, Delhaize magere verse kaasspecialiteit

Colruyt: Galaxi verse kaas 0%, biologische kaas biotime 0%, Galeo verse kaas, Galaxi Galeo light, Galaxi magere verse kaas

Aldi: Milsa magere platte kaas natuur 0%

Lidl: Petit France magere verse kaas

YOGHURT

Fruit/natuuryoghurt

Algemeen: Activia 0%, Danone Nutriday 0%, Vitalinea fruityoghurt 0%, Vitalinea Cremosso 0%, Vitalinea Duo 0%, Vitalinea Pleasure 0%, Vitalinea 0%+ , Weight Watchers fruitpleziertjes 0%, Weight Watchers vanille 0%, Weight Watchers yoghurt met actilight vezels natuur 0%, magere yoghurt natuur Inex, magere yoghurt Danone zonder suiker, Mannequin

Aldi: Milsa magere fruityoghurt 0,1%, Magere natuuryoghurt

Lidl: Milbona magere yoghurt natuur 0,1%, Pinola fruityoghurt aardbei 0%, Naturis 0,1 %

Colruyt: Galaxy Yoghurt 0%

Carrefour & GB: Fruits N°1 0%, Stylese magere yoghurt 0%, Magere yoghurt natuur 0%, Magere yoghurt Bifidus natuur 0%, Mik Light Yoghurt met Bifidus bosbes 0%, MIK magere natuuryoghurt

Delhaize: Delhaize magere yoghurt natuur 0%, Delhaize magere yoghurt bifidus 0%, Delhaize magere yoghurt met vruchten 0%

Match: Activia 0%, Activia a verser, Soja sun Nature, Danone nature, Cora yaourt nature, Petit yoplait 0%, Taillefine Stevia, Taillefine yaourt au fruit 0%, Taillefine fromage aux blanc, Taillefine Mouse au fromage blanc sure fruit, Taillefine les jardins gourmads, Match fromage frais, Nestle Sveltesse ferme et fondant 0%0%, Cora yaourt aux fruit 0%, Panier de Yoplait 0%

Drinkyoghurt

Danacol 0%, Vitalinea van Danone 0 %, Stassano (Campina) B'fresh met limoen, Actimel 0%, Sveltesse 0%, Benecol light 0%, Stylese drinkyoghurt 0% Carrefour

ROOM

Alpro soya cuisine 17%, Alpro soya cuisine light 5%, Vitalinea room 6%, Balade So light 5%, Campina Gastronomie extra light 4%, Campina Chef & Co 12%, Vitalinea verse room 8%, Campina Gastronomie 7%

DRESSINGS

Vitelma dressing light, Vitelma slasaus, Becel dressing, Calvé yoghonaise, Calvé slasaus, Effi dressing, Effi slasaus, Remia Frietsaus, Kraft dressing Light, Santane dressing, Santane vinaigrette, DL salade saus extra light, DL vinaigrette extra light, Effi yogonaise, Effi extra light 5%