

## **Productinformatielijst hart- en vaatvriendelijke voeding**

In deze lijst vindt u een aantal voorbeelden van producten die binnen een gezond voedingspatroon passen, het is louter bedoeld als handig hulpmiddel. Bij producten die hier niet vermeld staan, is het aangewezen de samenstelling op de verpakking te analyseren.

Eén bepaald merk kan zowel goede als minder goede keuzes bieden. Vandaar dat er per voedingsmiddelengroep een richtlijn vermeld staat. Niet alleen deze richtlijn maar eveneens de portiegrootte, die van het voedingsmiddel gebruikt wordt, zijn belangrijk. Bespreek de portiegroottes met uw diëtist.

### **1 Kazen**

#### **1.1 Magere harde kaas**

Richtlijn: **<20 gram vet per 100 gram en minder dan 300 kcal per 100 gram**

<b>Merkproducten</b>	<b>Delhaize</b>
Maredsous light	Oudendijk light (belegen, jong)
Maaslander light kruiden, (jong) belegen 30+	<b>Lidl</b>
Milner (jong, licht gerijpt, gerijpt, extra gerijpt, maasdam, komijn, mosterd, slankie licht gerijpt 20+, jong belegen 30% minder zout)	Linessa Gouda light (jong, jong belegen, belegen)
Leerdammer (lightlife, lightlife caractère)	<b>Carrefour</b>
Entremont light	Stylese Gouda jong belegen, -35%
Weight watchers (jong, belegen, maasdammer)	<b>Colruyt</b>
La vache qui rit light	Boni Gouda light
Cobergher light	<b>Albert Heijn</b>
Nazareth light	AH Goudse (jong) belegen 35+
Père Joseph light	AH kaas (jong belegen 20+, belegen 20+)
St Maarten light	AH Goudse 30+ (jong belegen, belegen, komijn)
Beemsterlite light	AH Zaanlander jong belegen 35+
Beemster belegen 30+	AH Zaanse hoeve jong 30+
Passendale lightesse	AH Biologisch jong belegen 30+
Noord Hollander light	<b>Aldi</b>
	Molenland Life (gatenkaas, abdijskaas, jong)

## 1.2 Magere geraspte kaas

Richtlijn: <20 gram vet per 100 gram en minder dan 300 kcal per 100 gram

<b>Merkproducten</b>	<b>Carrefour</b>
Milner slankie geraspt licht gerijpt	Carrefour stylesse geraspt 15%
Vache bleue light	<b>Colruyt</b>
Violife Prosciano wedge (vegan)	Boni emmentaler light
<b>Albert Heijn</b>	<b>Aldi</b>
Goudse jong belegen 30+	Mont Merveille emmental light
Goudse belegen 30+	<b>Lidl</b>
AH Zwitserse kaasfondue	Milbona grated cheese light

## 1.3 Magere smeer- en smeltkaas

Richtlijn: <12 gram vet per 100 gram en minder dan 200 kcal per 100 gram

<b>Merkproducten</b>	
St. Moret Léger	Maredsous light
Philadelphia light/ Philadelphia extra protein	Val-Dieu Ambachtelijke verse kaas
La vache qui rit light	Gouday (naturel 20+, mosterd 20+)
Milner slankie 20+, tuinkruiden 20+, sambal	ZOTT light
Ziz light	Linesse magere kaasspread belegen 10%
Eru kids	<b>Aldi</b>
<b>Delhaize</b>	Valblanc smeerkaas light, smeltkaas
Delhaize verse kaas light	<b>Lidl</b>
<b>Albert Heijn</b>	Milbona light smeerkaas "Goldessa"
AH zuivelspread naturel light, bieslook light	

## 1.4 Magere kruidenkaas

Richtlijn: <12 gram vet per 100 gram en minder dan 200 kcal per 100 gram

<b>Merkproducten</b>	
Philadelphia zalm en dille	Philadelphia bieslook
Philadelphia komkommer en feta	Philadelphia light look en kruiden
Philadelphia Free to feel good Greekstyle	Philadelphia Free to feel good basil & lemon
Boursin light fijne kruiden	<b>Albert Heijn</b>
Danone spread basilicum & bieslook	AH roomkaas kruiden light
	White lady zuivelspread light

## 1.5 Magere speciale kazen

Richtlijn: <12 gram vet per 100 gram en minder dan 200 kcal per 100 gram

<b>Merkproducten</b>	<b>Albert Heijn</b>
Galbani mozzarella light	AH (biologische) cottage cheese naturel
Goldsteig mozzarella light	AH biologische ricotta
Danone Hüttenkase	<b>Aldi</b>
Apetina Witte kaas blokjes light	Casale Fresco mozzarella light
Chavroux natuur (kuipje)	Light geitenkaas
Chavroux vieslook (kuipje)	Roi de treffle
Chavroux vijgen (kuipje)	Milsani cottage cheese
De echte limburgse extra gerijpt	<b>Carrefour</b>
Danone cottage cheese	Carrefour geitenkaas
Luxlait Cottage Cheese	Carrefour cottage cheese
Babybell proteïn	Carrefour ricotta
Mardesous Fagotin light	<b>Lidl</b>
Galbani ricotta	Linessa cottage cheese light
De ster: Brusselse kaas	Lovilio (mini) mozzarella light
<b>Delhaize</b>	<b>Colruyt</b>
Delhaize cottage cheese	Boni ricotta
Delhaize ricotta	Boni geitenkaas natuur (kuipje)
	Boni geitenkaas look & fijne kruiden
	Boni geitenkaas honing
	Boni schapenkaas

## 2 Vlees/vegetarisch/vis

### 2.1 Vleeswaren

Richtlijn: <10 gram vet per 100 gram

<b>Toegelaten vleessoorten</b>	
Filet de saxe	Kippenwit (met of zonder tuinkruiden)
Filet d'anvers	Kalkoenham
Filet de York	Kalkoenfilet
Paardenfilet	Rosbief
Carpaccio	Varkensgebraad
Filet americain natuur	Kalkoengebraad
Bacon	Rauwe ham
Casselerrib	Gekookte ham
Pastrami	Ontvette achterham
Fricandeau	Ontvette nootham
Ontvette seranoham	Ontvette gandaham

## 2.2 Magere vleessoorten

Richtlijn: **maximum 100à150g (ter grootte van u handpalm)**

**Alle gehaktsoorten en bereidingen beperken tot maximum 1x per week**

<b>Gevogelte</b>	<b>Rund</b>
Kip, kalkoen, duif, fazant, patrijs, struisvogel, (altijd vel en vet verwijderen)	Biefstuk, tournedos, entrecote, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), rundshamburger
<b>Paard</b>	<b>Kalf</b>
Alle soorten	Oester, lapjes, gebraad, kotelet
<b>Wild</b>	<b>Varken</b>
Haas, everzwijn, konijn, ree, hert	Haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet
<b>Gehakt</b>	<b>Lam</b>
Filet américain (onbereid)	Filet, oester

## 2.3 Vegetarisch broodbeleg

Richtlijn: **<20g vetten per 100g waarvan maximaal 1/3 verzadigde vetten**

**>5g eiwitten per 100g**

**<1.6g zout per 100g**

<b>Merkproducten</b>	
Quorn chicken free slices	De vegetarische slager Spaanse worst
Quorn Vegan smoky ham free slices	De vegetarische slager kipworst
Sojami look en fijne kruiden	De vegetarische slager petit filet à l'Americain
Sojami 5 pepers	Kips vega filet à l'american
Sojami noten	Kips kleintje vega smeerworst
Garden gourmet vegetarische smeerworst	Zonnatura paprika spread
Garden gourmet vegetarische smeerworst tuinkruiden	Zonnatura spinazie pijnboompitten spread
Wheaty plakjes classic gerookt	
<b>Delhaize</b>	<b>Carrefour</b>
Delhaize bio vegetarische sneetjes natuur	Carrefour sneetjes fijne kruiden veggie
Delhaize bio vegetarische sneetjes gekruid	Bio smile natuur vegetarian
Delhaize veggie aubergine-linzen salade	Bio smile texas vegetarian
Delhaize veggie sneetjes mediterrano	Maître Olivier vegetariscg no chicken hawaiï
Delhaize veggie linzen salade	<b>Albert Heijn</b>
Delhaize veggie mango-curry exotische salade	AH vega plakjes tuinkruiden
Delhaize veggie bio carpaccio	AH vegan rookworst
Delhaize eiersalade	AH vega kip saté salade
Delhaize hummus tomaat look	AH vegan smeer leverworst
Delhaize hummus op libanese wijze	AH hummus
<b>Colruyt</b>	AH pikante hummus
Boni Bio hummus vegetarisch	AH biologische hummus
Boni selection hummus met sesampasta	AH klassieke hummus
Boni selection hummus met paprika - chilipeper	AH hummus harissa
Boni bio lupinespread pittig	
Tapas Y Mas Hummus pikant	
Hummus tomaat basilicum	
Hummus met Griekse topping	

## 2.4 Vegetarische alternatieven voor vlees

Richtlijn: <10 gram vet per 100 gram, <5g verzadigde vetten per 100g

Minimum 10g eiwitten per 100g

<1.6g zout per 100g

<b>Merkproducten</b>	
Quorn fijngehakt	Garden gourmet burger deluxe (mini)
Quorn stukjes	Garden gourmet sensational gehakt
Quorn burgers southern style	Garden gourmet gegrilde stukjes
Aoste gegrilde paprikaburger	Garden gourmet balletjes
Gold & green pulled oats naturel/ tomaat	Garden gourmet sensational braadworst
Bioline seitan	Garden gourmet burger jalapeño
De vegetarische slager burger	Garden gourmet fijngehakt
De vegetarische slager boulettes	Garden gourmet burger
De vegetarische slager little willies	Garden gourmet Indische balletjes
De vegetarische slager rul gehakt	Garden gourmet nuggets
De vegetarische slager mc <sup>2</sup> burger	Vivera krokante schnitzel
SoFine gehakt	Vivera gyros
	Vivera shoarma
<b>Colruyt</b>	<b>Delhaize</b>
Boni veggie notenburger	Delhaize bio tofu
Boni veggie gehakt	Delhaize bio seitan gehakt
Boni bio tofoe	
Boni veggie wokreepjes	
<b>Albert Heijn</b>	
AH biologische groenteburger	AH Tempeh
AH basis wokstukjes	AH burger deluxe
AH biologische rul stukjes	AH basis burger
AH biologische falafel	Valess crispy sticks
AH vegetarische balletjes	Valess schnitzel tomaat-mozzarella
AH biologische tofu	Valess schnitzel Milner
AH basis rulstukjes	Valess schnitzel
AH stukjes als van kip	Naturli gehakt
AH Shoarma	AH Vegetarische schnitzel

## 2.5 Vis

Zowel vette als magere vis passen binnen een gezond eetpatroon. Het is belangrijk dat u zoveel mogelijk varieert in vissoorten. Probeer 1à2x/week vis te eten bij de warme maaltijd of bij de broodmaaltijd en beperk visbereidingen zoals vissalades of gepaneerde vis. Indien u kiest voor vis uit blik, wordt er aangeraden om voorkeur te geven aan de variant in eigen nat.

### 3 Vetstoffen

Praktisch advies:

Maximum 1 mespunt (5 gram) smeervet per snede brood.

Maximum 1 eetlepel bereidingsvet/ persoon voor de warme maaltijd.

#### 3.1 Smeervetten

Richtlijn: <40 gram vet per 100 gram waarvan maximaal 1/3 verzadigd vet

<b>Merkproducten</b>	
Becel omega 3 original & light	Vitelma omega 3/ light
Becel ProActive (original, light, met olijfolie)	Alpro soja smeren/ light
Effi Lekker & Licht	Benecol light
Bertolli voor op brood	
Blue Band Goede start/ halvarine	<b>Carrefour</b>
<b>Delhaize</b>	Carrefour plantaardig product boterham 35%
Delhaize smeren omega 3	Carrefour Stylesse 25% smeerbaar
Delhaize smeren light 25% vet	Carrefour Omega 3 smeerbaar
<b>Albert Heijn</b>	<b>Colruyt</b>
AH Lekker op brood/ Goed begin/ Light	Boni light om te smeren
AH Bio Halvarine	Boni bron van omega 3 plantaardig
AH omega 3	<b>Aldi</b>
AH cholesterolverlagend	Butella light 25% of omega 3
<b>Lidl</b>	Optifit smeren
Vita D'or light smeren/ soya smeren	Soypro smeren

#### 3.2 Bereidingsvetten

Richtlijn: **maximaal 1/3 verzadigd vet**

Gebruik bij voorkeur olie zoals arachide-, zonnebloem-, maïs-, olijfolie om te verhitten.

Walnoot-, koolzaad-, soja- en lijnzaadolie kunnen gebruikt worden voor koude gerechten.

<b>Merkproducten</b>	
Alpro soya bakken en braden (vlootje en vloeibaar)	Becel bakken en braden/ met avocado-olie Becel vloeibaar original/ light
Solo bakken en braden (vloeibaar en vlootje)	Croma bakken & braden vloeibaar / mild met olijfolie vloeibaar
Vitelma essential omega 3 bakken en braden	Bleu band iedere dag vloeibaar
Bertolli vloeibaar met olijfolie	
<b>Albert Heijn</b>	<b>Carrefour</b>
AH Vloeibaar basis/ bakken en braden/ bewust	Carrefour Handig in de keuken bakken en braden
<b>Lidl</b>	<b>Colruyt</b>
Vita D'or soja/ omega 3 vloeibaar	Boni bakken en braden vloeibaar
<b>Aldi</b>	
Bratella omega 3 plantaardig vloeibaar	
Soypro bakken en braden	

## 4 Sauzen en room

Richtlijn: <30 gram vet per 100 gram en minder dan 300 kcal per 100 gram

Sauzen hoeven niet elke dag. Zelfgemaakte sauzen op basis van **groenten of melk** hebben de voorkeur. Ketchup, mosterd en pickles zijn standaard minder energierijk.

### 4.1 Dressing of light mayonaise

<b>Merkproducten</b>	
Devos Lemmens mayo light 10% (paars)	Effi light dressing
Calvé Dressing/ licht&romig/ yofresh	WW mayo saus
Hellmann's Thousand Island/ chilli mayonnaise/ pesto rosso sauce/ Smoky caesar	Remia Dressing (avocado/ yoghurt 0%/ naturel 0%/ thousand island/ ranch amerikaanse yoghurt-kruiden/ Franse dressing/ balsamico)
Heinz Seriously good mayo light	Remia fritessaus classic/halfvol
Heinz frites sauce	<b>Albert Heijn</b>
<b>Delhaize</b>	AH American fritessaus/ halfvolle fritessaus
Delhaize dressing (bieslook/ honing & mosterd)	AH dressing honing-mosterd/ yoghurt-bieslook
<b>Lidl</b>	AH dressing thousand islands
Kania light mayo	AH naturel/ yoghurt slasaus
Linessa dressing	<b>Aldi</b>
	Regalo light mayo

### 4.2 Light vinaigrette

<b>Merkproducten</b>	
Vandemoortele vinaigrette bieslook/ framboos/ light fijne kruiden/ light mosterd/ tuinkruiden	Amora sladressing fijne kruiden/ sjalotten/ honing-mosterd
<b>Carrefour</b>	<b>Aldi</b>
Stylese vinaigrette met kruiden bieslook	Regalo vinaigrette
Carrefour vinaigrette met fijne kruiden	

### 4.3 Magere room

Richtlijn: <8 gram vet per 100 ml

<b>Merkproducten</b>	
Balade so light 5%	Alpro cuisine soja light
Campina extra lichte culinaire room 4%	Blue Band kookroom light
<b>Delhaize</b>	<b>Carrefour</b>
Delhaize room verdund light 7% en 8%	Melkspecialiteit 5%
<b>Albert Heijn</b>	<b>Colruyt</b>
AH Kookzuivel 7%	Boni extra lichte room 7%
<b>Lidl</b>	<b>Aldi</b>
Milbona room light 7%	Melro verdunde room 7%
Linessa kookroom light 7%	

## 5 Melk- en calciumverrijkte producten

### 5.1 Magere (fruit)yoghurt/ platte kaas/kwark/skyr/kefir

Richtlijn: <60 kcal per 100 gram (zonder toegevoegde suikers)

<b>Merkproducten</b>	
Nestlé Lindahls Kvarg perzik & passievrucht/straciatella/ peer-vanille/ framboos/vanille/ bosbes-vanille	Alpro natuur/amandelen/kokosnoot/no sugars/haver
Activia 0% natuur/ fruit	Alpro more fruit no added sugars
Pur natur (bio) magere yoghurt/skyr	Vitalinea 0% met fruit
Optimel 0% yoghurt & kwark(hele assortiment)	Vitalinea verse kaas 0%
Fage total 0% Griekse yoghurt	Panier de Yoplait 0%
Danone HiPro bosbes/vanille	Provamel soya no sugars
Danone natuur yoghurt mager	Katharos Griekse yoghurt 0%
Danone Light & Free fruit/skyr natuur of fruit	Kri kri Griekse yoghurt 0%
De Zaanse hoeve magere/halfvolle yoghurt	Öing halfvolle kefir
De Zaanse hoeve magere kwark	Arla biologische magere/halfvolle yoghurt
De Zaanse hoeve griekse stijl 2%	Arla skyr naturel
De Zaanse hoeve roeryoghurt naturel	Almhof Griekse yoghurt naturel 0% vet
Campina magere verse kaas	Mevgal Griekse yoghurt 0%
Campina magere milde kwark	Melkunie Protein kwark bosbes/framboos
Campina yoghurt magere 0%/halfvolle (bio)	Melkunie Breaker high protein bosbes-banaan
Isey skyr blauwe bes & framboos/aardbei&banaan	
<b>Lidl</b>	<b>Aldi</b>
Linessa vruchtenyoghurt 0%	Milsani magere fruityoghurt 0%
Milbona Greek style 2%	Milsani magere natuuryoghurt
Milbona skyr fruit	Milsani verse kaas mager
Milbona magere roeryoghurt/ bio yoghurt	Milsa sojagurt natruel
Milbona verse kaas magr	<b>Colruyt</b>
<b>Delhaize</b>	Boni Griekse yoghurt mager/halfvol
Delhaize yoghurt aardbei met stevia	Boni fruityoghurt 0% met zoetstof
Delhaize yoghurt vruchten 0%	Boni yoghurt natuur
Delhaize Greek style 2%	Boni bio magere yoghurt
365 magere yoghurt	Everyday magere yoghurt
Delhaize (bio) yoghurt mager natuur	Everyday magere verse kaas
Delhaize bio magere verse kaas	Boni Bio magere verse kaas
365 Fresh cheese low fat	Boni verse kaas mager 0%/aardbei 0%
Delhaize verse kaas 0%	<b>Albert Heijn</b>
Delhaize skyr 0%	AH magere fruityoghurt 0%
Delhaize soja ongezoet	AH halfvolle yoghurt mild
<b>Carrefour</b>	AH skyr
Carrefour yoghurt natuur/roeryoghurt 0%	AH yoghurt Griekse stijl 0,1%/ roeryoghurt 0,3%
Carrefour bifidus natuur	AH soja ongezoet/ kwark soja ongezoet
Carrefour verse kaas 0%/platte kaas 0%	AH magere yoghurt
Styletse verse kaas 0%/platte kaas 0%	AH biologische magere/halfvolle yoghurt
Carrefour natuur skyr 0%	AH (biologische/biogarde) magere kwark
Carrefour platte kaas mager	AH magere Franse kwark



## 5.2 Melkdranken & calciumverrijkte dranken

Richtlijn: <60 kcal per 100 gram en zonder toegevoegde suikers

<b>Merkproducten</b>	
Fristi rood fruit 0%	Actimel 0% original/aardbei
Alpro soya/light/no sugars/bio	Arla biologisch kefir naturel
Alpro coconut/ no sugars	Yakult light/plus
Alpro oat/no sugars/cacao no sugars	Danacol drink 0% natuur/aardbei
Alpro hazelnut	Oatly! Haverdrink ca
Alpro coconut & almond/oat & almond	Balade karnemelk
Alpro vanilla & almond	Lima speldrink calcium
Alpro soya chocolate flavor 100 kcal	Cécemel less sugar
Alpro rice	Optimel 0% (hele assortiment)
Alpro almond roasted/vanilla/ no sugars (un)roasted	Dream oat/coconut/almond bio/rice/almond&hazelnut
<b>Colruyt</b>	<b>Delhaize</b>
Everyday soja drank	Delhaize rice/soja
Boni bio sojadrink	Delhaize bio coco-rice/soy unsweetened/spelt
Boni amandeldrank/rijstdrank/haverdrink	<b>Albert Heijn</b>
<b>Aldi</b>	AH kefir drink
Optifit cholest drink	AH halfvolle chocolademelk 0% suiker
Soypro sojadrink	AH drinkyoghurt framboos 0%/banaan-kiwi 0%
<b>Lidl</b>	AH drink ongezoet amandel/soja
Milbona soja (ongezoet)	AH drink naturel soja/amandel/rijst/kokos
Cacaopoeders:	Körfez Ayran yoghurt drink
- Vanhouten cacao poeder 100%	Becel pro activ drinks original/aarbei
- Cankao van candarel	<b>Carrefour</b>
- Kwatta cacao 100%	Carrefour drink soja/haver/hazelnoot
- Blooker cacaopoeder	Carrefour bio drink soja

## 6 Ontbijtgranen

Richtlijn: <12g vet per 100 gram

Maximum 1/3 suikers t.o.v. totaal koolhydraten

>6g vezels per 100 gram

<b>Merkproducten</b>	
Kellogg's All bran choco /fruit n' fibre	Weetabix original
W.K Kellogg Bio Kussentjes met Chocolade	Weetabix Minis Choco
W.K Kellogg bio Kussentjes met rozijnen	Brinta volkoren graanontbijt havermout/ appel-rozijn
W.K Kellogg by kids no added sugar blueberry, apple & beetroot	Quaker oats express naturel/kaneel/multifruit
W.K Kellogg by kids no added sugar strawberry, apple & carrot	Quaker havermout crunchy goji & blauwe bes/pecan & brazilnuts
Nestlé Fitness natuur/bio haver	Quaker Cruesli Kids Chocolade
Nestlé cookie crisp	Quaker granola original/ nuts&seeds
Nestlé Nesquik alphabet / bio	Quaker muesli nuts
Nestlé cheerios bio	Zonnatura muesli rood fruit/noten & zaden
Nestlé clusters amandelen	Zonnatura teff
Jordans Simply Crunchy Honey Baked Granola	Zonnatura havermout
Jordans muesli de luxe	Zonnatura Havermout & spelt proteïne
	Zonnatura Veggie muesli rode biet & appel
<b>Albert Heijn</b>	<b>Aldi</b>
AH Bran flakes/fruit	Golden bridge havermout
AH basic havermout	Golden bridge crunchy granola
AH biologische havermout	<b>Carrefour</b>
AH havermout grove vlokken/fijne vlokken/proteïne	Muesli met gedroogde vruchten
AH muesli naturel/ fruit	Carrefour muesli superfruit
AH speltmuesli fruit & zaden	Carrefour muesli de luxe
AH bio volkoren muesli/noten/fruit & noten	Carrefour original/bio havervlokken
AH krokante muesli naturel /appel-rozijn	Carrefour bio muesli 30% fruit zaden & noten
AH geroosterde muesli sinaasappel-gemmersmaak/ zaden	Carrefour bio granola met quinoa
AH 100% spelt gepoft	Alpen Muesli Original
AH 100% durum tarwe gepoft	Felix Venter's Organic Porridge Bio Rode Vruchten, Goji
AH honingringen	Felix Venter's Organic Porridge Bio Hennepzaden, Gedroogd Fruit
AH volkoren graanontbijt	<b>Delhaize</b>
Smaakt volkoren havermout	Delhaize bio gepofte spelt
<b>Colruyt</b>	Delhaize bio gepofte harde tarwe
Boni bio muesli	Delhaize original muesli toasted
Everyday muesli	Delhaize havermout
Boni bio havermout	365 muesli fruit
Everyday havermout	Delhaize bio havervlokken
	Delhaize granola appel met stevia
	Delhaize bio muesli amandelen & frambozen/ appel&banaan/
	<b>Lidl</b>
	Crownfield havermout fijn