

Claim

Wat betekent dat?

Ter vergelijking

Vetarm



Het vetgehalte is maximaal 3 gram per 100 gram (of 1,5 gram per 100 milliliter).

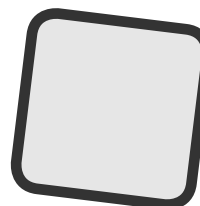


In 1 eetlepel avocado zit 3 gram vet.

Suikerarm



Het suikergehalte is maximaal 5 gram per 100 gram (of 2,5 gram per 100 milliliter).



1 suikerklontje is 4 gram.

Zonder toegevoegde suikers



Er zijn geen suikers of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte ingrediënten toegevoegd.

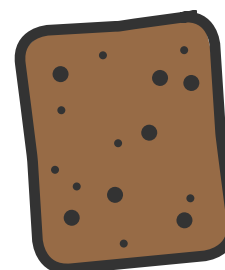


Ook zonder toegevoegde suikers kunnen er veel suikers in een product zitten, namelijk natuurlijke suikers. Dan moet op het etiket staan: 'Dit product bevat van nature aanwezige suikers'.

Bron van vezels



Het vezelgehalte is minimaal 3 gram per 100 gram (of 1,5 gram per 100 kcal).



In 1 snee donker roggebrood zitten 4 gram vezels.

Vezelrijk



Het vezelgehalte van het product is minimaal 6 gram per 100 gram (of 3 gram per 100 kcal).



In 2 flinke opscheplepers gekookte linzen zitten 6 gram vezels