

4. Lijst van voedingsmiddelen- vermeld in NUBEL 1999

ingedeeld op basis van de criteria voor de groep graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Criteria	≤ 30 En% vet + ≥ 1,5 g vezels / 100 kcal	≤ 30 En% vet + < 1,5 g vezels / 100 kcal	> 30 En% vet
Aardappelen	Aardappelen bereid zonder vetstof	Puree bereid zonder eieren	frietten, kroketten, chips, chips light,..
Graanproducten			
Brood/beschuit	Volkorenbrood, voltarwebrood roggebrood, 7 granenbrood, bruin brood, volkoren beschuit, volkoren crackebrood	wit brood, boerenbrood, melkbrood, beschuit, piccolo, pistolet, toast, rozijnenbrood, sandwich	Croissant, koffiekoek
Deegwaren	Volkoren deegwaren	Niet volkoren deegwaren	-
Rijst	-	Bruine rijst, witte rijst, parboiled rijst	-
andere graanproducten	bulghur, couscous, gerst, quinoa, spelt		
Ontbijtgranen	Ongesuikerde muesli, vezelrijke graanproduct, havervlokken, tarwevlokken, volkorentarwevlokken met vruchten of met granen	Cornflakes (aangerijkte, chocolade, honing), gepofte maïskorrels met chocolade of met honing, gepofte tarwekorrels met honing, gepofte en gegrilde rijstkorrels, haver en volkoren-tarwerondjes met honing en amandel	Krokante muesli
Graanproducten verwerkt tot koek en gebak	rijstwafel met meerdere granen,	rijstwafel met chocolade	alle soorten koekjes en gebak

BRON: NUBEL (1999). Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel

* Bindmiddelen en bloem worden niet in de tabel opgenomen. Zij vormen de basisingrediënten van bepaalde bereidingen van vele vermelde producten in de tabel.

5. specifieke groepsinformatie

Variëren met graanproducten o.b.v. koolhydraat-ruilwaarde(brood-waarde)

1 aardappel (70 g) =	1 snede brood (30 g) =
20g ongekookte rijst	15 gram cornflakes
20 g ongekookte deegwaren	20 gram muesli
15 g ongekookte bulghur	2 rijstwafels
15 g ongekookte couscous	20 g beschuiten (2 stuks)