

4. Lijst van producten - vermeld in NUBEL '99 - ingedeeld op basis van de criteria voor de groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

PRODUCTEN	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
Criteria	≥ 75 mg calcium / 100 g < 30 energie% vet	≥ 75 mg calcium / 100 g + > 30 energie% vet zonder toegevoegde suiker ≥ 75 mg calcium / 100 g + < 30 energie% vet met toegevoegde suiker	< 75 mg calcium / 100 g en/of > 30 en% vet met toegevoegde suiker
Melk	Ongesuikerde karnemelk, magere melk, halfvolle melk, kwartvolle melk,	Chocomelk (magere tot volle) volle melk, melkpoeder, gesuikerde karnemelk	
Gefermenteerde melkdranken	Halfvolle yoghurt, magere yoghurt,	Kefir, halfvolle yoghurt + fruit + granen (gesuikerd), magere yoghurt + fruit (gesuikerd), volle yoghurt, volle yoghurt met granen, volle yoghurt met fruit, yoghurt drank, Magere en halfvolle yoghurt met fruit gezoet met energievrije zoetstoffen	
Dessert* calciumverrijkte sojaproducten : - sojadriinks - sojadessert	zelfbereide puddings e.a. dessert o.b.v. magere halfvolle melk Ca ⁺ sojadriinks, ongezoet	Dessert (chocolade + vanille), flan, pudding rijstepap Ca ⁺ sojadriinks, sojadesserts (met suiker)	tiramisu
Room/milkshake/ljs		Milkshake	ljs, ijsroom, room, slagroom, plantaardige vervangroom

BRON: NUBEL (1999). Belgische voedingsmiddelentabel. Brussel

* de vermelde producten zijn geklasseerd op basis van analysecijfers op kant- en klaarproducten. Afhankelijk van de bereiding en de gebruikte melksoort kan een verschuiving van de middengroep naar voorkeur of restgroep plaats vinden.

KAAS	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg
criterium	< 40 % vet op DS	≥ 40 % vet op DS
	magere (< 20 %vet op DS), 20+, 30+ -kazen	40+, 45+, 48+, 50+, 60+ -kazen

BRON: MB van 16 augustus 1974 betreffende het merken van de harde of half-harde kaassoorten naar gelang het vetgehalte. (warenwetgeving. 1A,2.3, 1B/1)

5. Specifieke groepsinformatie

Eieren horen niet thuis in de groep van de melkproducten. Eieren kunnen immers vlees vervangen en horen bijgevolg thuis in de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten.

Producten gezoet met energievrije zoetmiddelen worden net zoals licht-frisdranken uit de watergroep in de middenweg geplaatst.