[](http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&docid=kRFV1aCTKrlP7M&tbnid=cxUdzSNa-rO2MM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.stedelijkonderwijs.be/internationaal/partners-89&ei=G9KuUoj-K-b80QXF5IC4Bw&bvm=bv.57967247,d.d2k&psig=AFQjCNGPv7GLPajxmgchNlyio_g0093vvA&ust=1387275141916501)

Project 1

Energiebehoeften

Projectgroep 2

Buylinkx Lien  
De Backer Joyce  
Panier Amy  
Quisenaerts Tom  
Raeymaekers Ellen  
Westerlinck Ashley

Inhoudsopgave

[Inleiding 5](#_Toc375058651)

[Dagelijkse energiebehoefte 6](#_Toc375058652)

[Aanbevelingen HGR 7](#_Toc375058653)

[Warme maaltijd 8](#_Toc375058654)

[Kookopdracht 8](#_Toc375058655)

[Bestellijst 8](#_Toc375058656)

[Warenhuisbezoek 9](#_Toc375058657)

[Vergelijkingsstudie 9](#_Toc375058658)

[Soep 9](#_Toc375058659)

[Hoofdschotel 11](#_Toc375058660)

[Dessert 14](#_Toc375058661)

[Foto’s kant-en-klare producten 15](#_Toc375058662)

[Receptenfiche 16](#_Toc375058663)

[Zelfbereide maaltijd 16](#_Toc375058664)

[Soep 16](#_Toc375058665)

[Hoofdschotel 18](#_Toc375058666)

[Dessert 20](#_Toc375058667)

[Kant-en-klare maaltijd 22](#_Toc375058668)

[Soep 22](#_Toc375058669)

[Hoofdschotel 23](#_Toc375058670)

[Dessert 24](#_Toc375058671)

[Voedingswaardedeclaratie 25](#_Toc375058672)

[Zelfbereide warme maaltijd 25](#_Toc375058673)

[Soep 25](#_Toc375058674)

[Hoofdschotel 26](#_Toc375058675)

[Dessert 27](#_Toc375058676)

[Kant-en-klare maaltijd 28](#_Toc375058677)

[Soep 28](#_Toc375058678)

[Hoofdschotel 29](#_Toc375058679)

[Dessert 30](#_Toc375058680)

[Vergelijkende studie 31](#_Toc375058681)

[Soep 31](#_Toc375058682)

[Hoofdschotel 31](#_Toc375058683)

[Dessert 32](#_Toc375058684)

[GDA 33](#_Toc375058685)

[Zelfbereide warme maaltijd 33](#_Toc375058686)

[Soep 33](#_Toc375058687)

[Hoofdschotel 33](#_Toc375058688)

[Dessert 33](#_Toc375058689)

[Kant-en-klare maaltijd 34](#_Toc375058690)

[Soep 34](#_Toc375058691)

[Hoofdschotel 34](#_Toc375058692)

[Dessert 34](#_Toc375058693)

[Conclusie 35](#_Toc375058694)

[Organoleptisch onderzoek (klopt nog ni) 36](#_Toc375058695)

[Fiche 36](#_Toc375058696)

[Zelfbereide warme maaltijd 36](#_Toc375058697)

[Tomatenroomsoep met balletjes 36](#_Toc375058698)

[Kip op Gentse wijze 36](#_Toc375058699)

[Sojapudding met karamelsmaak 36](#_Toc375058700)

[Kant- en klare maaltijd 37](#_Toc375058701)

[Tomatenroomsoep met balletjes 37](#_Toc375058702)

[Kip op Gentse wijze 37](#_Toc375058703)

[Sojapudding met karamelsmaak 37](#_Toc375058704)

[Volledig dagmenu 38](#_Toc375058705)

[Aanbreng voedingsstoffen 38](#_Toc375058706)

[Individueel per maaltijd 38](#_Toc375058707)

[Totale energieinhoud 38](#_Toc375058708)

[Hoeveelheid micro- en macronutriënten 39](#_Toc375058709)

[Individueel per dag 40](#_Toc375058710)

[Totale energie-inhoud 40](#_Toc375058711)

[Hoeveelheid micro- en macronutriënten 41](#_Toc375058712)

[Discussie tot consensus 42](#_Toc375058713)

[Eindresultaat aanbreng voedingsstoffen 43](#_Toc375058714)

[Aanbevelingen HGR 44](#_Toc375058715)

[Vocht vezels en cholesterol 45](#_Toc375058716)

[Optimale maaltijdenpatroon 46](#_Toc375058717)

[Voedingsadvies 47](#_Toc375058718)

[Bibliografie 48](#_Toc375058719)

# Inleiding

# Dagelijkse energiebehoefte

BMR: 11,6 x 74 + 879

PAL: 1,78

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Persoonsgegevens | BMI | BMR | Energiebehoefte |
| Man  44 jaar  1m76  74 kg | 23,9 | 1737 kcal/dag | 3100 kcal/dag |

# Aanbevelingen HGR

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Macronutriënten** | **GDA** | **HGR** |
| Kcal | 2000 kcal | 3100 kcal |
| Eiwitten | 50g | 8 En% |
| Vetten | 70g | Max. 30-35 En% |
| Verzadigde vetzuren | 20g | Max. 10 En% |
| Enkelv. Onv. Vetzuren | / | Min. 10 En% |
| Meerv. Onv. Vetzuren | / | Min. 5,3 max. 10,0 En% |
| Cholesterol | / | Max. 300mg |
| Verteerbare Koolhydraten | 270g | Min. 55 En% |
| Suikers | 90g | Max. 10 En% |
| Zetmeel | / | Min. 45 En% |

# Warme maaltijd

## Kookopdracht

***Foto’s van de kookopdracht hier***

## Bestellijst

1. Groenten, fruit en verse kruiden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Product** | **Hoeveelheid voor bereiding (in gram)** | **Benodigdheid (verschijningsvorm)** |
| Soeptomaten | 250 g | 2 middelgrote tomaten |
| Ui | 30 g | 1 kleine ui |
| Wortel | 75 g | 1 middelgrote wortel |
| Selder | 80 g | 1 stuk |
| Prei | 112 g | 1 prei |
| Laurier | 6 g | 2 blaadjes |
| Platte peterselie | 6 g | 1 bussel |
| Tijm | 8 g | 1 bussel |

1. Vlees en vis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Product** | **Hoeveelheid voor bereiding (in gram)** | **Benodigdheden** |
| Gehakt | 75 g | 75 g |
| Kipfilet | 120 g | 120 g |

1. Colruyt

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Product** | **Hoeveelheid voor bereiding (in gram)** | **Benodigdheden** | **Artikelnummer** |
| [Tomatenpuree, dubbel geconcentreerd](javascript:void(0)) | 13 g | 1 blik | 10728 |
| Paneermeel | 25 g | 1 pakje | 64977 |
| Kippenbouillon, blokje | 1 stuk | 1 pakje | 74162 |
| Olijfolie | 30 g | 1 fles | 66251 |
| Eieren | 4 stuks | 4 eieren | 22700 |
| Room | 90 ml | 1 flesje | 54274 |
| Rijst | 125 g | 1 doos (1 zakje) | 11413 |
| Melk | 125 ml | 1 brik | 23537 |
| Fijne tafelsuiker | 31 g | 1 pak | 53549 |
| Vanillesuiker | 1 zakje | 1 pak | 53869 |
| Sojamelk | 125 ml | 1 brik | 23323 |

## Warenhuisbezoek

### Vergelijkingsstudie

#### Soep

**Voedingswaarden zelfbereide tomatensoep**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100g** | **Per portie (300g)** |
| Energetische waarde | 305 kj  73 kcal | 912 kj  218 kcal |
| Eiwitten | 2.5 g | 7 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 3.9 g  1.3 g | 12 g  4.0 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 4.7 g  1.9 g | 14 g  6 g |
| Voedingsvezels | 0.9 g | 3g |
| Natrium | 0.3 g | 1 g |

**Voedingswaarden kant-en-klare producten**

1. Déli soup’ Tomaat met pasta en kippenballetjes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100ml** | **Per portie (330ml)** | |
| Energetische waarde | 184 kj  44 kcal | 581 kj  146 kcal | 7% |
| Eiwitten | 1.6 g | 5.3 g | 11% |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 5.6 g  2.4 g | 18.7 g  8.0 g | 7%  9% |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 1.4 g  0.4 g | 4.7 g  1.3 g | 7%  7% |
| Voedingsvezels | 1.2 g | 4.0 g | 16% |
| Natrium | 0.3 g | 1.00 g | 42% |

1. Déli soup’ Tomaat met balletjes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100ml** | **Per portie (330ml)** | |
| Energetische waarde | 204 kj  49 kcal | 681 kj  163 kcal | 8% |
| Eiwitten | 1.6 g | 5.3 g | 11% |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 4.1 g  2.3 g | 13.7 g  7.7 g | 5%  9% |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 2.6 g  1.3 g | 8.7 g  4.3 g | 12%  22% |
| Voedingsvezels | 1.4 g | 4.7 g | 19% |
| Natrium | 0.34 g | 1.13 g | 47% |

1. Knorr Tomaten Suprême met balletjes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100ml** | **Per portie (330ml)** | |
| Energetische waarde | 210 kj  50 kcal | 530 kj  130 kcal | 7% |
| Eiwitten | 1.5 g | 4 g |  |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 5 g  3 g | 13 g  7.5 g | 8% |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 2.5 g  1.5 g | 6 g  4 g | 9%  19% |
| Voedingsvezels | 0.4 g | 1 g |  |
| Natrium | 0.32 g | 0.80 g | 33% |

We vergelijken de zelfbereide tomatensoep met de drie kant-en-klare maaltijden die we gevonden hadden in de winkel. Hiervoor gebruiken we een rode kleur om de meest overeenkomende voedingsstoffen aan te duiden, om zo de soep te kiezen die het meest overeenkomt met onze zelfbereide soep.

We kunnen besluiten dat de kant-en-klare maaltijd 2 Déli soup’ Tomaat met balletjes (colruyt) de meest overeenkomende soep is met de zelfbereide soep. Deze zullen we dan ook gebruiken als kant-en-klare maaltijd tijdens de kooksessie

#### Hoofdschotel

**Voedingswaarden zelfbereide Gentse waterzooi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 331 kj  79 kcal |
| Eiwitten | 4.5g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 8.3 g  1.3 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 3.1 g  1.1 g |
| Voedingsvezels | 0.6 g |
| Natrium | 0.2 g |

**Voedingswaarden kant-en-klare producten**

1. Iglo waterzooi op zijn Gents

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 343 kj  82 kcal |
| Eiwitten | 5.7 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 6.3 g  1.6 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 3.6 g  1.8 g |
| Voedingsvezels | 0.8 g |
| Natrium | 0.27 g |

1. Iglo waterzooi

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 246 kj  59 kcal |
| Eiwitten | 2.0 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 3.4 g  0.9 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 4.2 g  0.7 g |
| Voedingsvezels | 0.28 g |
| Natrium | 0.35 g |

1. Carrefour waterzooi kip & puree

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 370 kj  88 kcal |
| Eiwitten | 6.8 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 7.8 g  1.9 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 3.3 g  2.3 g |
| Voedingsvezels | 1.2 g |
| Natrium | 0.14 g |

We vergelijken de zelfbereide Gentse waterzooi met de drie kant-en-klare maaltijden die we gevonden hebben in de winkel. Hiervoor gebruiken we een rode kleur om de meest overeenkomende voedingsstoffen aan te duiden, zo kunnen we de juiste waterzooi kiezen voor onze kookopdracht.

We kunnen besluiten dat de kant-en-klare maaltijd van Carrefour het meeste overeen komt met onze zelfbereide maaltijd. Deze maaltijd zullen we dan ook gebruiken als kant-en-klare maaltijd tijdens het koken.

Opmerking: we vervangen de aardappelen in de kant-en-klare waterzooi door de kant-en-klare rijst.

**Voedingswaarden eigen recept rijst**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 510 kj  122 kcal |
| Eiwitten | 2,8 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 26,8g  0.1 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 0,4 g  0,1 g |
| Voedingsvezels | 0,9 g |
| Natrium | 0,002 g |

**Voedingswaarden kant-en-klare producten**

1. Uncle Ben’s express Basmatirijst

|  |  |
| --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** |
| Energetische waarde | 643 kj  152 kcal |
| Eiwitten | 3.3 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 30.8 g  0.0 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 1.6 g  0.2 g |
| Voedingsvezels | 0.5 g |
| Natrium | 0.18 g |

We zijn naar verschillende winkels gegaan en we hebben online opzoekwerk verricht, maar de enige soort kant-en-klare rijst die we konden vinden was de rijst van Uncle Ben’s. Deze rijst komt dan ook vrij goed overeen met de zelfbereide maaltijd en zullen we gebruiken als kant-en-klare maaltijd bij het koken.

#### Dessert

**Voedingswaarde zelfbereide sojapudding met karamelsmaak**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** | **Per portie (50 g)** |
| Energetische waarde | 795 kj  190 kcal | 1912 kj  457 kcal |
| Eiwitten | 5.7 g | 13.7 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 17.8  17.8 g | 42.9 g  42.9 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 9.5 g  2.4 g | 32 g  5.7 g |
| Voedingsvezels | 0.3 g | 0.8 g |
| Natrium | 0.06 g | 0.1 g |

**Voedingswaarden kant-en-klare producten**

1. Alpro Soya Soft Caramel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gemiddelde voedingswaarde** | **Per 100 g** | **Per portie (125 g)** |
| Energetische waarde | 359 kj  85 kcal | 449 kj  106 kcal |
| Eiwitten | 3.2 g | 4 g |
| Koolhydraten  *Waarvan suikers* | 13.7 g  10.8 g | 17 g  13.5 g |
| Vetten  *Waarvan verzadigde vetzuren* | 1.8 g  0.3 g | 2.25 g  0.4 g |
| Voedingsvezels | 0.5 g | 0.6 g |
| Natrium | 0.05 g | 0.06 g |

Van sojapudding met karamelsmaak vonden we maar 1 soort pudding. Deze hebben we gezocht in verschillende winkels. We vonden wel verschillende soorten karamelpudding, maar allemaal zonder soja. Voor ons onderzoek is het toch wel relevant dat we een kant-en-klaar product kiezen waarin soja verwerkt zit. Hiervoor hebben we dan uiteindelijk gekozen voor het merk Alpro Soya, die het beste overeenstemde met de zelfbereide soja karamelpudding. Deze sojapudding zullen we als kant-en-klare maaltijd gebruiken bij het koken.

### Foto’s kant-en-klare producten

## Receptenfiche

### Zelfbereide maaltijd

#### Soep

Ingrediënten:

* 250 g soeptomaten
* 30 g witte ui
* 25 g wortel
* 40 g bleekselderij
* ½ bouillonblokje, kip
* 12 g olijfolie, extra vierge
* 3 g zwarte peper
* 3 g keukenzout
* 3 g laurier, gedroogd
* 5 g tijm, gedroogd
* 13 g tomatenpuree
* 75 g rund-varken gehakt
* 1 kippenei
* 25 g paneermeel
* 3 g bladpeterselie, vers
* 125 ml water
* 40 ml halfvolle room (20%)

Bereiding:

* Reinig de soeptomaten, ui, selder en wortels. Snijd de ui, selder en wortel vervolgens in grove stukken.
* Meng het gehakt met de eierdooier van het ei en het paneermeel tot een homogene massa. Rol het gehakt vervolgens in kleine balletjes.
* Breng het water aan de kook en voeg ½ bouillonblokje toe.
* Bind de tijm en laurier samen met keukengaren tot een bouquet garni.
* Hak de peterselie fijn.
* Verwarm de olijfolie en bak de gesneden groenten ca. 5 minuten in de olie. Voeg de tomaten puree toe en laat ca. 5 minuten mee garen.
* Kruid licht af met peper en zout, opgelet met het zout rekening houdend met de kippenbouillon.
* Voeg de tomaten toe en laat deze 5 minuten sudderen met de reeds bewerkte groenten.
* Voeg de kippenbouillon toe, samen met de bouquet garni.
* Laat de soep gedurende 30 minuten doorgaren.
* Verwijder de bouquet garni en mix de soep met een staafmixer.
* Zeef de soep en verwarm deze opnieuw tot een temperatuur van ca. 60°C is bekomen en voeg de balletjes toe. Laat dit 10 minuten verder koken tot de balletjes gaar zijn.
* Kruid de soep af met peper, zout en de gehakte bladpeterselie.
* Werk de soep af met de room.[[1]](#footnote-1)

*Foto’s*

#### Hoofdschotel

Ingrediënten:

* 112 g wit van prei
* 40 g bleekselderij
* 50 g wortel
* 3 g platte peterselie, vers
* 1 ei
* 50 ml room 20%
* 125 ml halfvolle melk
* 120 g kippenfilet
* 3 g laurier, blaadje
* 3 g tijm
* ½ kippenbouillonblokje
* 125 g witte rijst (parboiled)
* 12 g olijfolie
* 3 g peper
* 3 g zout
* 300 ml water

Bereiding:

* Kuis de groenten en houd de goede stukken en minder goede stukken apart. Snijd de goede stukken in fijne reepjes (julienne), de minder goede stukken worden later verwerkt in de bouillon.
* Kuis de kip op, eventuele mindere stukken worden verwerkt in de kippenbouillon.
* Breng water met ½ van een bouillonblokje aan de kook in een kookpot en voeg de minder goede stukken van de groenten en kip toe. Bind de laurier en tijm samen (bouquet garni) en voeg dit eveneens toe aan de kippenbouillon. Laat dit geheel ca. 20 minuten trekken tot een rijke bouillon.
* Meng de room met de eierdooier (liason), dit dient later als binding voor de kippenbouillon.
* Breng water aan de kook en voeg zout toe, hier wordt later de rijst in gekookt.
* Kook de kip in de kippenbouillon ca. 10 minuten, net op het kookpunt zodat het vlees mals blijft.
* Kook op hetzelfde moment de rijst in het water met zout ca. 10 minuten.
* Wanneer de kip gaar is, verwijder deze dan en kook vervolgens de in julienne gesneden groenten in de kippenbouillon ca. 5 minuten. Wanneer de groenten gaar zijn, verwijder je deze en zeef je de bouillon.
* Bind de bouillon met het eigeel-room mengsel (liason), laat de kippenbouillon vanaf dit punt niet meer doorkoken. Leng de bouillon aan met melk wanneer nodig.
* Versnijd de kip en dresseer dit samen met de groentjes op een warm bord.
* Tot slot overgiet je het geheel met de gebonden kippenbouillon.[[2]](#footnote-2)

***Foto’s***

#### Dessert

Ingrediënten:

* 3 g olijfolie (voor het invetten van de vormpjes)

*Voor de pudding*

* 1 Kippenei
* 1 Kippenei,dooier
* 6 g Fijne kristalsuiker
* 1 zakje vanillesuiker
* 125 ml sojamelk met toegevoegd calcium

*Voor de karamel*

* 25 g Kristalsuiker
* 6 ml water

Bereiding:

* Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet een vormpje in met olie.
* Maak ondertussen de karamel. Doe dit door de suiker met het water op te lossen in een steelpan op een laag vuur (ca. 60°C). Zet het vuur iets hoger (ca.75°C) en verhit het suikerstroopje zonder te roeren tot een goudbruine karamel. Neem de pan van het vuur en schenk de karamel voorzichtig in het vormpje.
* Meng het ei en de eidooier met de fijne suiker en vanillesuiker en klop dit mengsel ca. 5 minuten met een garde tot een bleek mengsel. Verhit de melk tot net onder het kookpunt (ca.70°C) en meng deze al roerende met het mengsel van eieren en suiker.
* Giet dit mengsel op de karamel in de vormpjes.
* Zet het vormpje in een ovenschaal en vul deze met heet water tot het vormpje voor de helft onder water staat. Zet het geheel in de voorverwarmde oven en gaar de pudding ca. 40 minuten.
* Laat het vormpje afkoelen tot het een temperatuur van ca. 40°C bereikt heeft. Het vormpje voelt nu lauw aan. Haal de pudding vervolgens uit het vormpje door het vormpje voorzichtig, omgekeerd op een bordje heen en weer te bewegen.
* Dien de pudding vervolgens lauw op.[[3]](#footnote-3)

***Foto’s***

### Kant-en-klare maaltijd

#### Soep

Déli Soup: tomatensoep met balletjes

***Foto’s***

#### Hoofdschotel

Carrefour waterzooi kip & puree

Uncle Ben’s express Basmatirijst

***Foto’s***

#### Dessert

Alpro Soya Soft Caramel

***Foto’s***

## Voedingswaardedeclaratie

### Zelfbereide warme maaltijd

#### Soep

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Tomatenroomsoep met balletjes"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |
| 300 | g |
| **Energie** | 305 | kJ | 912 | kJ |
| 73 | kcal | 218 | kcal |
| **Vetten,** waarvan | 4,7 | g | 14,1 | g |
| **- verzadigde vetzuren** | 1,9 | g | 5,7 | g |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren | 1,9 | g | 5,7 | g |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren | 0,3 | g | 1,0 | g |
| **Koolhydraten,** waarvan | 3,9 | g | 11,6 | g |
| **- suikers** | 1,3 | g | 4,0 | g |
| - polyolen |  | g |  | g |
| - zetmeel | 2,4 | g | 7,1 | g |
| Vezels | 0,9 | g | 2,6 | g |
| **Eiwitten** | 2,5 | g | 7,4 | g |
| **Zout** | 0,8 | g | 2,4 | g |
| Vitaminen en mineralen (hieronder opsommen)\*\* |  | |  | |
| Calcium | 29 | g of mg | 87 | g of mg |
| 3,2 | % ADH | 9,7 | % ADH |
| Ijzer | 1,2 | g of mg | 3,6 | g of mg |
| 13,2 | % ADH | 39,6 | % ADH |
| vit. A activiteit | 105 | g of mg | 314 | g of mg |
| 17,5 | % ADH | 52,3 | % ADH |
| Vit. B1 | 0,06 | g of mg | 0,17 | g of mg |
| 4,0 | % ADH | 11,3 | % ADH |
| Vit.B2 | 0,04 | g of mg | 0,13 | g of mg |
| 2,7 | % ADH | 8,7 | % ADH |
| Vit.B12 | 0,41 | g of mg | 1,23 | g of mg |
| 29,3 | % ADH | 87,9 | % ADH |
| Vit.C | 7 | g of mg | 20 | g of mg |
| 6,4 | % ADH | 18,2 | % ADH |

#### Hoofdschotel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Gentse waterzooi"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |  |  |
| 1013,0 | g |  |  |
| **Energie** | 330,5 | kJ | 3359,7 | kJ |  |  |
| 79,0 | kcal | 803,0 | kcal |  |  |
| **Vetten,** waarvan | 3,1 | g | 31,0 | g |  |  |
| **- verzadigde vetzuren** | 1,1 | g | 11,0 | g |  |  |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren | 1,0 | g | 10,0 | g |  |  |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren | 0,2 | g | 2,0 | g |  |  |
| **Koolhydraten,** waarvan | 8,3 | g | 84,0 | g |  |  |
| **- suikers** | 1,3 | g | 14,0 | g |  |  |
| - polyolen |  | g |  | g |  |  |
| - zetmeel | 6,8 | g | 69,0 | g |  |  |
| Vezels | 0,6 | g | 6,0 | g |  |  |
| **Eiwitten** | 4,5 | g | 45,0 | g |  |  |
| **Zout** | 0,2 | g | 2,4 | g |  |  |
| Vitaminen en mineralen (hieronder opsommen)\*\* |  | |  | |  |  |
| Calcium | 42 | g of mg | 422 | g of mg |  |  |
| 4,6 | % ADH | 47,0 | % ADH |  |  |
| Ijzer | 0,9 | g of mg | 9,0 | g of mg |  |  |
| 9,0 | % ADH | 90,0 | % ADH |  |  |
| vit. A activiteit | 72 | g of mg | 731 | g of mg |  |  |
| 12,0 | % ADH | 121,8 | % ADH |  |  |
| Vit. B1 | 0,05 | g of mg | 0,53 | g of mg |  |  |
| 3,3 | % ADH | 35,3 | % ADH |  |  |
| Vit.B2 | 0,08 | g of mg | 0,78 | g of mg |  |  |
| 5,3 | % ADH | 52,0 | % ADH |  |  |
| Vit.B12 | 0,18 | g of mg | 1,84 | g of mg |  |  |
| 12,9 | % ADH | 131,4 | % ADH |  |  |
| Vit.C | 1 | g of mg | 14 | g of mg |  |  |
| 0,9 | % ADH | 12,7 | % ADH |  |  |

#### Dessert

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Sojapudding met karamel"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |  |  |
| 241,0 | g |  |  |
| **Energie** | 795,0 | kJ | 1912,0 | kJ |  |  |
| 190,0 | kcal | 457,0 | kcal |  |  |
| **Vetten,** waarvan | 9,5 | g | 23,0 | g |  |  |
| **- verzadigde vetzuren** | 2,4 | g | 5,7 | g |  |  |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren | 5,1 | g | 12,3 | g |  |  |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren | 1,5 | g | 3,6 | g |  |  |
| **Koolhydraten,** waarvan | 17,8 | g | 42,9 | g |  |  |
| **- suikers** | 17,8 | g | 42,9 | g |  |  |
| - polyolen |  | g |  | g |  |  |
| - zetmeel | 0,0 | g | 0,0 | g |  |  |
| Vezels | 0,3 | g | 0,8 | g |  |  |
| **Eiwitten** | 5,7 | g | 13,7 | g |  |  |
| **Zout** | 0,0 | g | 0,0 | g |  |  |
| Vitaminen en mineralen (hieronder opsommen)\*\* |  | |  | |  |  |
| Calcium | 91 | g of mg | 219 | g of mg |  |  |
| 10,1 | % ADH | 24,3 | % ADH |  |  |
| Ijzer | 1,2 | g of mg | 2,9 | g of mg |  |  |
| 13,2 | % ADH | 31,9 | % ADH |  |  |
| vit. A activiteit | 106 | g of mg | 255 | g of mg |  |  |
| 17,7 | % ADH | 42,5 | % ADH |  |  |
| Vit. B1 | 0,08 | g of mg | 0,19 | g of mg |  |  |
| 5,3 | % ADH | 12,7 | % ADH |  |  |
| Vit.B2 | 0,25 | g of mg | 0,60 | g of mg |  |  |
| 16,7 | % ADH | 40,0 | % ADH |  |  |
| Vit.B12 | 0,60 | g of mg | 1,45 | g of mg |  |  |
| 42,9 | % ADH | 103,6 | % ADH |  |  |
| Vit.C | 0 | g of mg | 0 | g of mg |  |  |
| 0,0 | % ADH | 0,0 | % ADH |  |  |

### Kant-en-klare maaltijd

#### Soep

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Déli Soup Tomatensoep met balletjes"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |  |  |
| 330 | g |  |  |
| **Energie** | 204 | kJ | 681 | kJ |  |  |
| 49 | kcal | 163 | kcal |  |  |
| **Vetten,** waarvan | 2,6 | g | 8,7 | g |  |  |
| **- verzadigde vetzuren** | 1,3 | g | 4,3 | g |  |  |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren |  | g |  | g |  |  |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren |  | g |  | g |  |  |
| **Koolhydraten,** waarvan | 4,1 | g | 13,7 | g |  |  |
| **- suikers** | 2,3 | g | 7,7 | g |  |  |
| - polyolen |  | g |  | g |  |  |
| - zetmeel |  | g |  | g |  |  |
| Vezels | 1,4 | g | 4,7 | g |  |  |
| **Eiwitten** | 1,6 | g | 5,3 | g |  |  |
| **Zout** | 0,3 | g | 1,1 | g |  |  |

#### Hoofdschotel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Gentse waterzooi kip & puree"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |  |  |
| 460 | g |  |  |
| **Energie** | 370 | kJ | 1702 | kJ |  |  |
| 88 | kcal | 405 | kcal |  |  |
| **Vetten,** waarvan | 3,3 | g | 15,2 | g |  |  |
| **- verzadigde vetzuren** | 2,3 | g | 10,6 | g |  |  |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren |  | g | 0,0 | g |  |  |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren |  | g | 0,0 | g |  |  |
| **Koolhydraten,** waarvan | 7,8 | g | 35,9 | g |  |  |
| **- suikers** | 1,9 | g | 8,7 | g |  |  |
| - polyolen |  | g | 0,0 | g |  |  |
| - zetmeel |  | g | 0,0 | g |  |  |
| Vezels |  | g | 0,0 | g |  |  |
| **Eiwitten** | 6,8 | g | 31,3 | g |  |  |
| **Zout** | 0,1 | g | 0,6 | g |  |  |

#### Dessert

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingswaarde *"Alpro Soya Soft Caramel Pudding"* | | | | |
|  | **Per 100g of 100 ml** | | **Per portie\* =** | |  |  |
| 125 | g |  |  |
| **Energie** | 359 | kJ | 449 | kJ |  |  |
| 85 | kcal | 106 | kcal |  |  |
| **Vetten,** waarvan | 1,8 | g | 2,3 | g |  |  |
| **- verzadigde vetzuren** | 0,3 | g | 0,4 | g |  |  |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren |  | g | 0,0 | g |  |  |
| - meervoudig onverzadigde vetzuren |  | g | 0,0 | g |  |  |
| **Koolhydraten,** waarvan | 13,7 | g | 17,1 | g |  |  |
| **- suikers** | 10,8 | g | 13,5 | g |  |  |
| - polyolen |  | g | 0,0 | g |  |  |
| - zetmeel |  | g | 0,0 | g |  |  |
| Vezels | 0,5 | g | 0,6 | g |  |  |
| **Eiwitten** | 3,2 | g | 4,0 | g |  |  |
| **Zout** | 0,1 | g | 0,1 | g |  |  |

### Vergelijkende studie

*We vergelijken per deel van de maaltijd telkens de hoeveelheid:*

*- energie*

*- vetten*

*- koolhydraten*

*- suikers*

*- eiwitten*

*- Zout*

*per 100 gram*

#### Soep

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vers / 100g** | **Kant-en-klaar / 100g** |
| **Energie** | 73 kcal | 49 kcal |
| **Vetten** | 4.7g | 2.6g |
| **Verzadigde vetten** | 1.9g | 1.3g |
| **Koolhydraten** | 3.9g | 4.1g |
| **Suikers** | 1.3g | 2.3g |
| **Eiwitten** | 2.5g | 1.6g |
| **Zout** | 0.8g | 0.3g |

* Bij de versbereide maaltijd merken we op dat de meeste nutriënten in grotere maten aanwezig zijn dan bij de kant-en-klare maaltijd. Dit kan te maken hebben met het feit dat wij echt varkensgehakt gebruiken, en dat bij de kant-en-klare maaltijd een vervanging zit. Ook is het zo dat wij halfvolle room in onze soep doen en de kant-en-klare maaltijd dit niet heeft.

#### Hoofdschotel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vers / 100g** | **Kant-en-klaar / 100g** |
| **Energie** | 79 kcal | 88 kcal |
| **Vetten** | 3.1g | 3.3g |
| **Verzadigde vetten** | 1.1g | 2.3g |
| **Koolhydraten** | 8.3g | 7.8g |
| **Suikers** | 1.3g | 1.9g |
| **Eiwitten** | 4.5g | 6.8g |
| **Zout** | 0.2g | 0.1g |

* Bij deze vergelijking zien we dat de kant-en-klare maaltijd meer kilocalorieën en andere nutriënten heeft dan de versbereide maaltijd. Hieruit blijkt dat onze zelfbereide waterzooi gezonder is dan de kant-en-klare waterzooi. De nutriënten van de kant-en-klare maaltijd zijn in de meerderheid en dit is zeer logisch.

#### Dessert

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vers / 100g** | **Kant-en-klaar / 100g** |
| **Energie** | 190 kcal | 85 kcal |
| **Vetten** | 9.5g | 1.8g |
| **Verzadigde vetten** | 2.4g | 0.3g |
| **Koolhydraten** | 17.8g | 13.7g |
| **Suikers** | 17.8g | 10.8g |
| **Eiwitten** | 5.7g | 3.2g |
| **Zout** | 0.0g | 0.1g |

* Als we naar deze vergelijking kijken, zien we dat onze verse pudding veel meer kilocalorieën bevat dan de kant-en-klare pudding. Dit heeft er mee te maken dat wij de karamel volledig zelf bereiden, waardoor meer suikers en andere nutriënten als gevolg. Voor de vele kilocalorieën in de zelfbereide maaltijd is dus een duidelijke verklaring.

## Guideline Daily Amount (GDA)

### Zelfbereide warme maaltijd

#### Soep

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (300g)* |
| Kcal | 10.9% | 218kcal |
| Eiwitten | 14.8% | 7.4g |
| Koolhydraten | 4.3% | 11.6g |
| Suikers | 4.4% | 4.0g |
| Vetten | 20.1% | 14.1g |
| Verzadigde vetzuren | 28.5% | 5.7g |
| Voedingsvezels | 10.4% | 2.6g |
| Natrium | 40.4% | 0.97g |

#### Hoofdschotel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (500g)* |
| Kcal | 40.2% | 804kcal |
| Eiwitten | 90% | 45g |
| Koolhydraten | 31.1% | 84g |
| Suikers | 15.1% | 13.6g |
| Vetten | 44.7% | 31.3g |
| Verzadigde vetzuren | 57.5% | 11.5g |
| Voedingsvezels | 26% | 6.5g |
| Natrium | 100% | 2.4g |

#### Dessert

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (241g)* |
| Kcal | 22.9% | 457kcal |
| Eiwitten | 24.4% | 13.7g |
| Koolhydraten | 15.9% | 42.9g |
| Suikers | 47.7% | 42.9g |
| Vetten | 32.9% | 23.0g |
| Verzadigde vetzuren | 28.5% | 5.7g |
| Voedingsvezels | 3.2% | 0.8g |
| Natrium | 5.8% | 0.14g |

### Kant-en-klare maaltijd

#### Soep

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (330mL)* |
| Kcal | 8% | 163kcal |
| Eiwitten | 11% | 5.3g |
| Koolhydraten | 5% | 13.7g |
| Suikers | 9% | 7.7g |
| Vetten | 12% | 8.7g |
| Verzadigde vetzuren | 22% | 4.3g |
| Voedingsvezels | 19% | 4.7g |
| Natrium | 47% | 1.13g |

#### Hoofdschotel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (460g)* |
| Kcal | 20.3% | 405kcal |
| Eiwitten | 62.6% | 31.3g |
| Koolhydraten | 13.3% | 35.9g |
| Suikers | 9.7% | 8.7g |
| Vetten | 21.7% | 15.2g |
| Verzadigde vetzuren | 53.0% | 10.6g |
| Voedingsvezels | 22.0% | 5.5g |
| Natrium | 25.0% | 0.6g |

#### Dessert

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Macronutriënten* | *GDA* | *Per portie (135g)* |
| Kcal | 5.3% | 106kcal |
| Eiwitten | 8% | 4g |
| Koolhydraten | 6.2% | 17g |
| Suikers | 15% | 13.5g |
| Vetten | 3.2% | 2.25g |
| Verzadigde vetzuren | 2% | 0.4g |
| Voedingsvezels | 2.4% | 0.6g |
| Natrium | 2.5% | 0.06g |

### Conclusie

De zelfbereide soep bevat meer kcal, eiwitten en vetten dan de kant-en-klare soep. Het komt wel beter overeen met de aanbevelingen van de GDA. De hoeveelheid koolhydraten en voedingsvezels bij de kant-en-klare soep is groter dan bij de verse en komen dus beter overeen met de GDA. Zout is er in beide niet te veel maar mag zeker nog beperkt worden.

De zelf bereide waterzooi bevat veel meer kcal en koolhydraten dan de kant-en-klare. Hierin zit ook een groot teveel aan zout in vergelijking met de aanbevelingen voor heel de dag. Vetten en eiwitten van de kant-en-klare waterzooi komen minder goed overeen met de ADH van de zelfbereide waterzooi. De hoeveelheid voedingsvezels mogen in beide gerechten verhoogd worden om zo een betere GDA te bekomen.

De kant-en-klare sojapudding bevat minder suikers dan de zelfbereide en past beter in een optimale maaltijd. Eveneens is het gehalte aan zout en verzadigde vetzuren veel lager en dus ook beter dan de zelfbereide pudding. De voedingsvezel komen bij beide soorten ongeveer overeen.

De versbereide warme maaltijd bevat 1479 kcal en de kant-en-klare warme maaltijd bevat 674 kcal. De hoeveelheid energie in de zelfbereide warme maaltijd ligt dichter bij de GDA maar hierdoor mogen de rest van de maaltijden slechts 521 kcal bevatten. Hierdoor is de kant-en-klare maaltijd niet beter omdat mijnheer Vandenbergh niet moet afvallen maar een gezonder maaltijdpatroon moet hebben. In de zelfbereide maaltijd is de hoeveelheid vetten 98% van de aanbevolen hoeveelheid. Dit moet verminderen om de vetten beter te verspreiden over de hele dag. Deze maaltijd bevat te veel verzadigde vetzuren, natrium en eiwitten. De kant-en-klare maaltijd bevat minder verzadigde vetzuren, natrium en eiwitten en is hierdoor beter dan de zelfbereide maaltijd. De zelfbereide maaltijd bevat meer koolhydraten, suikers en voedingsvezels dan de kant-en-klare maaltijd maar er is geen teveel aan deze macronutriënten.

## Organoleptisch onderzoek (klopt nog ni)

### Fiche

#### Zelfbereide warme maaltijd

##### Tomatenroomsoep met balletjes

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

##### Kip op Gentse wijze

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

##### Sojapudding met karamelsmaak

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

#### Kant- en klare maaltijd

##### Tomatenroomsoep met balletjes

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

##### Kip op Gentse wijze

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

##### Sojapudding met karamelsmaak

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eigenschap | Zeer goed | Goed | Slecht | Zeer slecht |
| Smaak |  |  |  |  |
| Geur |  |  |  |  |
| Uitzicht |  |  |  |  |
| Consistentie | Vast | Vloeibaar | Brokkelig | Geleiachtig |
|  |  |  |  |  |
| Textuur | Taai | Zacht | Hard | Krokant |
|  |  |  |  |  |

# Volledig dagmenu

## Aanbreng voedingsstoffen

#### Individueel per maaltijd

##### Totale energieinhoud

##### Hoeveelheid micro- en macronutriënten

#### Individueel per dag

##### Totale energie-inhoud

##### Hoeveelheid micro- en macronutriënten

#### Discussie tot consensus

**Discussie:**

Als eerste hebben we al onze individuele documenten van de nutritionele samenstelling naast elkaar gelegd. Zo kregen we een goed zicht over elk document. We bestudeerden de documenten telkens per maaltijd en ontdekten onmiddellijk dat er vele verschillen in zaten.

Wanneer we een groot verschil zagen tussen bepaalde resultaten hebben we dit steeds nagevraagd aan de groepsleden bij wie dit verschil zo groot was en hij/zij gaf dan de verklaring waarom.

Het verschil in fouten lag voornamelijk bij de hoeveelheid die telkens werd genomen bij een voedingsmiddel. We hadden niet allemaal dezelfde hoeveelheid in gram genomen voor bepaalde voedingsmiddelen, waardoor we verschillende resultaten uitkwamen. Hiervoor werden ook nog geen afspraken op voorhand gemaakt.

Ook zagen we een verschil in de keuze van het voedingsmiddel in de Nubel. Soms is het moeilijk om te bepalen welk voedingsmiddel je juist nodig hebt en hierdoor ontstaan onderlinge verschillen. Zoals bijvoorbeeld de soort kaas, soort smeermiddel enz.…

Als laatste was het ook mogelijk dat er fouten werden gemaakt in een berekening die je individueel niet doorhad. Deze worden dan door vergelijking ook sneller gevonden en opgelost in het gezamenlijke document van de nutritionele berekeningen.

Hierna zijn we gaan discussiëren welke waarden we als juist gingen beschouwen. Zo hebben we gediscussieerd over welke hoeveelheden we juist gingen nemen en welk voedingsmiddel we uit de Nubel gingen halen. Uiteraard hebben we dit niet voor elk voedingsmiddel gedaan, maar bij de voedingsmiddelen waar we een onderling verschil in zagen.

**Consensus:**

Ieder groepslid ging akkoord met de besluiten die we namen. Zo kwamen we uiteindelijk tot een consensus voor elk voedingsmiddel. We maakten een kladversie waarop we tezamen (tijdens de vergadering) in de Exel map de gegevens aanpasten waar nodig. Deze werden thuis verder afgewerkt.

**Motivatie:**

Door deze discussie verkregen we betere resultaten, omdat dit eigenlijk de resultaten zijn van alle groepsleden. Op deze manier worden er ook meer fouten ontdekt die nadien kunnen worden aangepast.

De discussie verliep zeer vlot, waardoor we alles makkelijk en goed konden aanpassen en we snel tot een consensus kwamen. We ontdekten dan ook dat het vergelijken van verschillende individuele berekeningen een efficiënte manier is om tot een goed resultaat te komen.

### Eindresultaat aanbreng voedingsstoffen

## Aanbevelingen HGR

## Vocht vezels en cholesterol

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dag-inname cholesterol/vezels/water: inname ten opzichte van aanbeveling (HGR) | | | |
| Cholesterolinname | Vezelinname | Waterinname | |
| Totaal | 1050mg | 29.2g | Voeding  1607g | Drank  1635g |
| Aanbeveling HGR | <300mg | Min. 30g | 1l | 1.5l |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Waterinname | | |
| Waterinname uit voeding  1607g | Waterinname uit drank | |
| Watergroep  495g | Restgroep  1140 |

## Optimale maaltijdenpatroon

## Voedingsadvies

# Bibliografie

Hoge Gezondheidsraad. (2005). *Maten en gewichten: handleiding voor een gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen.* Antwerpen: AP Hogeschool Universitas.

Hoge Gezondheidsraad. (2009). *Voedingsaanbevelingen voor België.* Antwerpen: AP Hogeschool Universitas.

Janssens, C. (2013). *Cursus Voedingswetenschappen.* Antwerpen: AP Hogeschool Universitas.

Seeuws, C. (2013). *Belgische voedingsmiddelentabel.* Brussel: Nubel vzw.

Van Blommestein, I., Van Eijndhoven, A., Van Mil, J., & Zwart, F. (1991). *Kook Ook.* Inmerc bv.

Van Vlaslaer, V., & Vanherle, K. (2013). *Cursus Methoden en onderzoek 1: Meten, maten en gewichten.* Antwerpen: AP Hogeschool Universitas.

1. Van Blommestein, I., Van Eijndhoven, A., Van Mil, J., & Zwart, F. (1991). *Kook Ook.* Inmerc bv.

   Bewerkt door: Quisenaerts, T., Westerlinck, A., Panier, A. [↑](#footnote-ref-1)
2. Van Blommestein, I., Van Eijndhoven, A., Van Mil, J., & Zwart, F. (1991). *Kook Ook.* Inmerc bv.

   Bewerkt door: Quisenaerts, T., Westerlinck, A., Panier, A. [↑](#footnote-ref-2)
3. Van Blommestein, I., Van Eijndhoven, A., Van Mil, J., & Zwart, F. (1991). *Kook Ook.* Inmerc bv.

   Bewerkt door: Quisenaerts, T., Westerlinck, A., Panier, A. [↑](#footnote-ref-3)