



Minder calorieën met zoetstoffen

zoetstoffen.nl

Zoetstoffen vervangen suiker in bijvoorbeeld frisdranken, ontbijtkoek, yoghurt of jam. Ze zorgen ervoor dat deze producten even zoet smaken, maar leveren minder calorieën. En dat is prettig als je aan het afvallen bent, je gewicht onder controle wilt houden of geen suiker mag consumeren als gevolg van diabetes.



Minder calorieën

Door suiker gedeeltelijk of geheel te vervangen door zoetstoffen kan de totale calorie-inname verminderen. Dat kan helpen bij het afvallen. Hoeveel calorieën je bespaart, hangt wel af van:



het voedingsmiddel
eiwitgehalte, vetten, koolhydraten en vezels die voor calorieën zorgen



de gekozen zoetstof
• 0 kcal/g laagcalorische zoetstoffen
• 2,4 kcal/g zoetmakers zoals polyolen
• 4 kcal/g suiker



de portie

Enkele voorbeelden



Potje magere yoghurt met fruit en suikers
→ magere yoghurt met fruit en zoetstoffen
- **64** kcal



1 plak ontbijtkoek
→ 1 plak ontbijtkoek zero
- **21** kcal



1 pakje drinkyoghurt
→ pakje suikervrije drinkyoghurt
- **34** kcal



Een boterham met 1 eetlepel jam
→ light jam
- **22** kcal



Koffie met 1 suikerklontje
→ 1 zoetje/lepel zoetstof
- **22** kcal



1 blikje frisdrank
→ light/zero frisdrank
- **139** kcal



1 reep melkchocolade
→ melkchocolade met zoetstoffen
- **25** kcal

Pluspunten van zoetstoffen



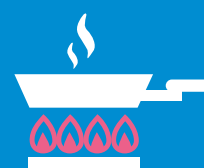
Zoete smaak met weinig of geen calorieën



Tandvriendelijk



Gewichtscontrole



Geschikt om mee te bakken of te koken



Diabetespatiënten hebben er baat bij