



Productcriteria Stichting Ik Kies Bewust
Versie 2015

Beschrijving criteria voor voedselkeuzelogo

Introductie

Na de start van de stichting Ik Kies Bewust is aan de onafhankelijke wetenschappelijke commissie gevraagd de criteria regelmatig te herzien. In navolging op de productcriteria waarmee de stichting is gestart, heeft de commissie in 2007 voor het eerst criteria vastgesteld. Deze zijn herzien in 2010 en nu in 2015. De Wetenschappelijke Commissie heeft samen met het Voedingscentrum de criteria geëvalueerd en zoveel mogelijk rekening gehouden met nieuwe inzichten in de relatie tussen voeding en gezondheid; de productsamenstelling van producten op de markt en de technologische mogelijkheden. Het voedselkeuzelogo maakt onderscheid tussen basisvoedingsmiddelen (logo met groene cirkel), die belangrijk bijdragen aan de inname van nuttige voedingsstoffen, en voedingsmiddelen die niet tot de basis behoren (logo met blauwe cirkel). Alleen producten die voldoen aan de criteria kunnen het logo krijgen.

De uitgangspunten van de aangepaste criteria zijn dat de criteria;

1. zijn gebaseerd op gedegen wetenschappelijke onderbouwing,
2. toepasbaar zijn voor zowel voedsel als voor dranken,
3. eenvoudig te implementeren zijn,
4. internationaal toepasbaar zijn.

Een aantal producten zijn uitgesloten voor het logo:

- alle producten met > 0,5% alcohol, zoals vermeld voor dranken in de Drank- en Horecawet;
- alle andere producten met > 0.5% alcohol;
- dieetvoeding voor medisch gebruik als bedoeld in de Warenwetregeling Dieetvoeding voor medisch gebruik;
- voedingssupplementen als bedoeld in het Warenwetbesluit voedingssupplementen;
- zuigelingenvoeding en opvolgzuigelingenvoeding als bedoeld in de Warenwetregeling zuigelingenvoeding 2007; en
- bewerkte eet- of drinkwaren op basis van granen en babyvoeding als bedoeld in de Warenwetregeling Babyvoeding.

Doel en principes van de Stichting

Stichting Ik Kies Bewust heeft als doel producenten, cateraars en retailers tot innovatie en optimalisatie te stimuleren, zodat er meer gezondere producten op de markt komen. Daarnaast wil de Stichting het voor de consument makkelijker maken binnen iedere productgroep een gezondere keuze te maken.

Doel van de productcriteria is om onderscheid binnen productgroepen te maken waardoor het voor een consument gemakkelijker wordt een gezondere keuze te maken. De criteria zijn gericht op een vermindering van de hoeveelheid verzadigd vet, transvet, toegevoegde suikers, natrium in producten. Een WHO/FAO expertgroep heeft van deze nutriënten minder gunstige effecten op de gezondheid vastgesteld^{*}. Daarnaast is rekening gehouden met de inname van essentiële en nuttige nutriënten (zoals vezel en vitamines) en een geschikte hoeveelheid energie.

Dynamisch systeem

Iedere vier jaar evalueert de Wetenschappelijke Commissie de productcriteria om zo de laatste ontwikkelingen in de wetenschap en op de markt in de criteria te verwerken. Hierdoor blijft het systeem in lijn met ontwikkelingen op het gebied van voeding en gezondheid, en wordt productinnovatie continu gestimuleerd.

Productgroepen

Om een logo te krijgen moet een product voldoen aan de criteria van de productgroep waartoe het behoort. In het systeem zijn twee categoriën producten benoemd waarvoor criteria zijn gedefinieerd: de basisproducten en de niet-basisproducten.

^{*} Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, 2003.

Basisproductgroepen

Op basis van productgroepindelingen in voedingsrichtlijnen van meer dan 20 landen zijn groepen van producten gedefinieerd. Voor deze productgroepen zijn de criteria voor maximale gehalten verzadigd vet, transvet, toegevoegde suikers en natrium vastgesteld. Daar waar de inname van essentiële of nuttige nutriënten (bv. brood moet bijdragen aan vezelinname) of van geschikte energiehoeveelheden van belang is, zijn extra criteria opgesteld (Tabel 1). Tot de basisproductgroepen behoren basisvoedingsmiddelen, zoals;

- groenten en fruit
- koolhydraatbronnen
- vlees, vis, gevogelte, eieren, vleesvervangers
- zuivelproducten
- water
- oliën, vetten inclusief smeerbare vetten
- samengestelde maaltijden en salades

Niet-basisproductgroepen en generieke criteria

De niet-basisproductgroepen leveren geen substantiële bijdrage aan de voorziening van essentiële nutriënten, maar productinnovatie en consumentenkeuze voor gezondere producten kunnen hier wel gestimuleerd worden. Voor deze productgroepen is er een extra energiecriterium vastgesteld. Tot deze productgroepen behoren;

- soepen
- sauzen
- tussendoortjes
- dranken en vruchtensappen
- broodbeleg

Voor producten die niet onder de basisproductgroepen of de niet-basisproductgroepen vallen, gelden de criteria voor verzadigd vet, transvet, toegevoegde suikers en natrium voor overige producten (Tabel 2).

TABEL 1: CRITERIA BASISPRODUCTGROEPEN per 2015

Groenten & Fruit		
Productgroep	Criteria	Definitie
Onverwerkt groenten, vers fruit, kruiden en specerijen *	Alle soorten verse groenten en fruit, zonder toevoegingen, voldoen aan de criteria van het logo. Dit geldt ook voor vers ingevroren en/of gesneden fruit en groenten, mits zij geen toevoegingen bevatten die invloed hebben op de criteria in de productgroep.	Alle soorten onverwerkte groenten en vruchten met inbegrip van voorgesneden groenten/fruit en ingevroren groenten of fruit, beide zonder verdere toevoeging. Onder toevoeging wordt verstaan een stof die bijdraagt aan de nutritionele waarden waarvoor criteria zijn opgesteld. Bv: voorgesneden prei, voorgesneden stukjes meloen, komkommer, broccoli, diepvries sperziebonen, rauwkostsalade, snackgroenten, diepvriesspinazie (zonder toevoegingen als a la crème), diepvries frambozen.
Groenten verwerkt en fruit verwerkt en/of gedroogd	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 200 mg/100 g** Toegevoegde suikers: $\leq 2,5$ g/100 g Vezels: $\geq 1,0$ g/100 g	Alle soorten verwerkte groente en fruit met uitzondering van vruchtensappen en geweekte peulvruchten en voorgesneden of ingevroren groente en fruit zonder verdere bewerking. Bv: tomaten in blik, wortels in blik, diepgevroren spinazie à la crème, diepgevroren groenten met toegevoegde kruiden of smaakgevers (incl. zout), rabarbermoes, tomatensap, wortelsap, gedroogde abrikozen en vijgen, zuurwaren (augurk, zilveruitjes, atjar), salade met dressing of andere toevoeging, gemengde groentesappen, appelmoes, fruitcocktail op siroop, ananas op sap, gekonfijte dadels, abrikozen met conserveermiddelen, aardbeienpuree, olijven, gemengde groenten- en fruitpurees of -sappen.
Gedroogde en geweekte peulvruchten	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 200 mg/100 g** Toegevoegde suikers: $\leq 2,5$ g/100g Vezels: $\geq 3,0$ g/100 g	Alle soorten gedroogde en opgeweekte peulvruchten zoals gedroogde linzen, bruine bonen in blik, kapucijners in blik, kidneybonen, witte bonen in tomatensaus.

Vervolg tabel 1

Koolhydraatbronnen		
Productgroep	Criteria	Definitie
Aardappelen (onverwerkt)*	Alle onverwerkte rauwe aardappelen, zonder toevoegingen, voldoen aan de criteria van het logo. Dit geldt ook voor rauwe geschilde, gesneden en/of gekoelde aardappelen, zonder toevoegingen.	Alle onbewerkte rauwe aardappelen, zonder toevoegingen, met inbegrip van rauwe geschilde, gesneden en/of gekoelde aardappelen, zonder toevoegingen. Onder toevoeging wordt verstaan een stof die bijdraagt aan de nutritionele waarden waarvoor criteria zijn opgesteld. Bv: rauwe aardappelen, geschilde krieltjes, aardappelschijfjes.
Aardappelen (verwerkt)	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: $\geq 1,8$ g/100 g De voedingskundig meest gezonde bereidingswijze moet als beste bereidingswijze aanbevolen worden.	Alle soorten aardappelen en aardappelproducten voor een hoofdgerecht. Bv: gekookte / gebakken aardappelen, aardappelpuree, zoete aardappel, frites, aardappelsalade als bijgerecht.
Pasta, noedels	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: $\geq 2,7$ g/100 g	Alle soorten pasta, en graanproducten voor een hoofdgerecht. Bv: rösti, (volkoren)pasta, couscous, mie.
Brood	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g *** Toegevoegde suikers: $\leq 4,0$ g/100g Vezels: $\geq 3,1$ g/100g	Alle soorten brood en broodvervangers anders dan ontbijtgranen. Bv: tarwebrood, wit brood, volkoren brood, knäckebröd, croissants, beschuit, roggebrood, luxe broodjes, crackers.
Rijst	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: $\geq 1,4$ g/100g	Alle soorten rijst voor een hoofdmaaltijd. Bv: witte rijst, zilvervliesrijst, basmatirijst, meergranenrijst, risotto.

Vervolg tabel 1

Granen en graanproducten	<p>Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g</p> <p>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</p> <p>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g</p> <p>Vezels: ≥ 5,0 g/100g</p>	<p>Alle soorten granen en graanproducten (anders dan brood).</p> <p>Bv: (rijst)bloem, paneermeel, bindmiddel (bv maizena), pannenkoekenmeel.</p>
Ontbijtgranen	<p>Verzadigd vet: ≤ 3,0 g/100 g</p> <p>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</p> <p>Natrium: ≤ 400 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: ≤ 20 g/100 g</p> <p>Vezels: ≥ 6,0 g/100 g</p>	<p>Alle soorten ontbijtgranen zoals muesli, cruesli, cornflakes, honingringetjes, gepofte rijst, brinta, havermout.</p>
Vocht		
Water, thee, koffie	<p>Verzadigd vet: ≤ 1,0 g/100 g</p> <p>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</p> <p>Natrium: ≤ 20 mg/100 ml</p> <p>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</p>	<p>Alle soorten bronwater of (natuurlijk) mineraalwater in flessen, blik of tankjes, met of zonder koolzuurgas, thee zakjes, koffie(bonen), gemalen/oplos koffie.</p> <p><i>Onder thee wordt verstaan:</i> de waar bestaande uit de bladknoppen, jonge bladeren, blad-stengels en jonge stengeldelen van variëteiten van de soort <i>Camellia sinensis</i> (L) O. Kuntze welke al dan niet zijn gefermenteerd of geroosterd. Onder "thee-extract" of "oplosthee" wordt bedoeld de waar verkregen door thee met water uit te trekken en dit extract na filtratie te drogen. Infusies behoren niet tot deze groep.</p>
Vlees, vis, gevogelte, eieren, vleesvervangers		
Productgroep	Criteria	Definitie
Vlees, gevogelte, eieren (onverwerkt)	<p>Verzadigd vet: ≤ 2,5 g/100g</p> <p>Transvet: niet toegevoegd</p> <p>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</p>	<p>Alle soorten onverwerkt vlees, gevogelte en eieren (inclusief diepgevroren vlees zonder verdere verwerking).</p> <p>Bv: rundvlees, varkensvlees, kalkoen, lamsvlees, eieren, wild, orgaanvlees.</p>
Verwerkt vlees, vleeswaren en vleesvervangers #	<p>Verzadigd vet: ≤ 5,0 g/100g</p> <p>Transvet^{##}: niet toegevoegd</p> <p>Natrium: ≤ 820 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g</p>	<p>Alle soorten vleeswaren en verwerkt vlees/gevogelte en (plantaardige) vleesvervangers. Bv: kant-en-klare gehaktbal, gepaneerd vlees, gekruid of gezouten vlees (vers of diepgevroren), salami, runderrookvlees, filet americain, gegrilde achterham, kipfilet met tuinkruiden, corned beef, tempeh, tofu, vegetarische producten op basis van soja, linzen etc.</p>

Vervolg tabel 1

Verse, gestoomde, gerookte of vers ingevroren vis, schelp- en schaaldieren	<p>Verzadigd vet: geen criterium</p> <p>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</p> <p>Natrium: ≤ 130 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</p> <p>Producten van haaien, zwaardvissen en zeilvissen worden uitgesloten van het logo.</p>	<p>Alle soorten onverwerkte vis, schaaldieren en schelpdieren (incl. gestoomde, gerookte of diepgevroren vis zonder verdere bewerking). Bv: nieuwe haring, kabeljauw (vers of diepvries), makreel, tong, verse paling, kreeft, krab, mosselen, garnalen.</p>
Verwerkte vis of visproducten	<p>Verzadigd vet: ≤ 4,0 g/100g</p> <p>Transvet: ≤ 0,10 g/100 g</p> <p>Natrium: ≤ 400 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</p> <p>Producten van haaien, zwaardvissen en zeilvissen worden uitgesloten van het logo</p>	<p>Alle soorten verwerkte vis, bewerkte schaaldieren en bewerkte schelpdieren.</p> <p>Bv: kibbeling, lekkerbekje, gefrituurde inktvis, mosselen in zuur, haring in tomatensaus, sardines uit blik, tonijn in blik, gekruid of gezouten vis (vers of diepgevroren).</p>
Zuivel		
Productgroep	Criteria	Definitie
Melk & melkproducten #	<p>Verzadigd vet: ≤ 1,3 g/100 g</p> <p>Transvet: niet toegevoegd</p> <p>Natrium: ≤ 100 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: ≤ 5,0 g/100 g</p>	<p>Alle soorten melk en melkproducten.</p> <p>Bv: karnemelk, magere kwark halfvolle melk, halfvolle yoghurt, yoghurtdrink, magere vla of vruchtenyoghurt, volle melk, volle yoghurt, volle vla, halfvolle en volle kwark, koffiemelk, koffieroom, room (voor in de keuken), toetjes op melkbasis, pudding(poeder), melkpoeder, slagroom, melkvervangers zoals sojadrink.</p>
Kaas en kaasproducten	<p>Verzadigd vet: ≤ 14,0 g/ 100 g</p> <p>Transvet: niet toegevoegd</p> <p>Natrium: ≤ 820 mg/100 g</p> <p>Toegevoegde suikers: niet toegevoegd</p>	<p>Alle soorten kaas en kaasproducten.</p> <p>Bv: 20+ kaas, 30+ kaas, 40+ kaas, Edammer, Brie 50+, Camembert 45+, Maasdammer, 48+ kaasproduct met meervoudig onverzadigde vetzuren Goudse kaas, Bluefort, Kernhemmer, Gorgonzola, Gruyère, zachte kruidenkaas.</p>

Vervolg tabel 1

Oliën, vetten inclusief smeerbare vetten		
Productgroep	Criteria	Definitie
Oliën, vetten, inclusief smeerbare vetten	Verzadigd vet: ≤ 28,0 g/100g Transvet: ≤ 1,2 g/100g Natrium: ≤ 160 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd	Alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van het brood en het bereiden van maaltijden. Bv: olie (alle soorten), halvarine, margarine, roomboter, halfvolle boter, bak- en braadproducten (pakjes en vloeibaar), frituurvet.
Maaltijden		
Productgroep	Criteria	Definitie
Hoofdgerechten****	Verzadigd vet: ≤ 2,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,15 g/100 g Natrium: ≤ 240 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 3,0 g/100g Vezels: ≥ 1,2 g/100g ≥150 g groente/portie Energie: 400-700 kcal/portie	Alle kant en klaarmaaltijden die bedoeld zijn om als hoofdgerecht tijdens de lunch of het diner gegeten te worden. Bv: stoommaaltijd, kant-en-klaar maaltijd uit het koelvak, pizza, maaltijdsalade, Quiche, pastasalade, diepvriesmaaltijd, maaltijd in een (bedrijfs)restaurant.
Lunchgerechten****	Verzadigd vet: ≤ 4,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,15 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Vezels: ≥ 1,4 g/100g Energie: 350-550 kcal/portie	Lunchgerechten zoals pastasalades, wraps, broodjes met ≥ 80 g brood.
Belegde broodjes****	Verzadigd vet: ≤ 2,2 g/100 g Transvet: ≤ 0,15 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Toegevoegde suiker: ≤ 8,0 g /100g Vezels: ≥ 1,4 g/100g Energie: ≤ 350 kcal/portie	Alle kant-en-klaar verkochte belegde broodjes en sandwiches met een broodcomponent van ≤ 80 g. Bv: belegde broodjes in de kantine of weg-/bedrijfsrestaurant, bapao broodje.

Maaltijden		
Productgroep	Criteria	Definitie
Maaltijdmixen [#]	Verzadigd vet: ≤ 2,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,15 g/100 g Natrium: ≤ 240 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 3,0 g/100g Vezels: ≥ 1,2 g/100g, ≥ 150 g groente/portie Energie 400-700 kcal/portie Vlees(vervanger) en/of kaas: ≤ 100 g/portie Koolhydraatbron: ≥ 40 g/portie	Mixen van maaltijden waarin minimaal 2 componenten aanwezig zijn, waarvan één de verse/diepgevroren groente is (de andere zijn koolhydraatbron en eiwitbron). Groenten moeten voldoen aan equivalentiecriteria zoals later beschreven. De receptuur moet ingrediënten en bereiding in detail beschrijven. De maaltijden worden als bereid (volgens receptuur) getoetst. Bv: diepvries of gedroogde ingrediënten in verpakking, met een aankooplijstje en receptuur op de verpakking.
Gemengde salades	Verzadigd vet : ≤ 2,60 g/100 g Transvet: ≤ 0,10 g/100 g Natrium: ≤ 170 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 1,25 g/100g Vezel: ≥ 0,80 g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/100 g ≥ 70g groente en/of vers fruit/100g	Gemengde salade bedoeld als voor- of bijgerecht met toevoegingen en/of dressing.

- * Deze producten moeten wel via de productbeoordelingstool worden aangemeld
- ** In twee stappen wordt dit verlaagd naar 150 mg/100g en 100 mg/100g
- *** Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd
- **** Als alle componenten van de samengestelde maaltijd voldoen aan de criteria in hun productgroep en de totale maaltijd voldoet aan het energiecriterium en het vezelcriterium voor deze maaltijd, dan voldoet de maaltijd ook aan de criteria van het logo

NB Natuurlijk transvet afkomstig van vlees of melk telt niet mee, toegevoegd CLA (conjugated linoleic acid) telt wel mee als transvet.

Vlees- en melkvervangers en groenten in maaltijdmixen moeten voldoen aan de equivalentiecriteria.

Wanneer transvet ontstaat bij de bereiding moet dit < 0,1 g/100g zijn.

TABEL 2: CRITERIA NIET-BASISPRODUCTGROEPEN

Niet-basisproductgroepen		
Productgroep	Criteria	Definitie
Soepen	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/ 100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 330 mg/100 g* Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Alle soorten soep en bouillon. Bv: soep in blik, Cup-a-Soup, diepgevroren soep, zakjes poedersoep, soep in stazakken, soep in de catering, bouillonblokjes.
Maaltijdsauzen	Verzadigd vet: ≤ 1,1 g/100 g Transvet: ≤ 0,1 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 2,5 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Alle sauzen die een substantieel onderdeel van de maaltijd vormen (portiegrootte > 35 gram). Bv: tomatensaus/pastasaus, bechamelsaus, groentesaus, vleessaus, vissaus, kaassaus, mosterdsaus, jus.
Andere sauzen	Verzadigd vet: ≤ 3,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,35 g/100 g Natrium: ≤ 725 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 11,0 g/100 g Energie: ≤ 330 kcal/100 g**	Alle sauzen die maar een klein onderdeel van de maaltijd zijn (portiegrootte < 35 gram). Bv: ketchup, sojasaus, chocoladesaus, vruchtensaus, barbecuesaus, sladdressing op waterbasis, mayonaise, sladdressing, dipsaus, marinade, mosterd, vinaigrette, azijn.
Broodbeleg	Verzadigd vet: ≤ 4,0 g/100 g Transvet: ≤ 0,3 g/100 g Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: ≤ 30,0 g/100 g Energie: ≤ 350 kcal/100 g	Alle soorten beleg voor op brood / toast m.u.v. kaas en vleeswaren. Bv: eiersalade, sellerysalade, pindakaas, jam, stroop, kokosbrood, hagelslag, notenpasta.

Vervolg tabel 2

Productgroep	Criteria	Definitie
Snacks	Verzadigd vet: $\leq 6,0$ g/100 g Transvet: $\leq 0,2$ g/100 g Natrium: ≤ 400 mg/100 g Toegevoegde suikers: $\leq 20,0$ g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/ portie	Hartige, zoete, zoete gebakken of ijsproducten die primair bedoeld zijn om tussendoor te gebruiken. Bv: chips, Japanse mix, zoute stokjes, wikkels, zout korstgebak, toastjes, popcorn, bitterballen en kroketten (<70% vlees), kleine verpakte slaatjes/salades, minipizza's, nasibal, bamibal, loempia, kroepoek, zuurtjes, drop, gedroogd fruit als snack gepositioneerd, marsepein, winegums, alle soorten chocola, alle soorten candybars, biscuits, koekjes, ontbijtkoek, rijstwafel, tussendoor biscuits/voedingsbiscuits, grote koeken, cake, alle soorten taart en gebak, roomijs, vanille-ijs, waterijs, yoghurtijs, sorbetijs, tiramisu, milkshake.
Dranken	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,1$ g/100 g Natrium: $\leq 20,0$ mg/100 g Energie: $\leq 27,0$ kcal/100 ml	Vloeibare voedingsmiddelen die normaal gesproken uit een kopje, beker of glas worden genuttigd (incl. producten die per portie verpakt worden in drinkpakjes, flesjes e.d.), m.u.v. zuivel, water en vruchtensappen. Bv: light fris, fris, alcoholhoudende dranken met <0,5% alcohol, sportdranken (ook in poedervorm).
Vruchtensappen	Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g Transvet: $\leq 0,10$ g/100 g Natrium: ≤ 100 mg/100 g Toegevoegde suikers: niet toegevoegd Vezels: $\geq 0,3$ g/ 100 g Energie: ≤ 50 kcal/100 ml	Alle soorten vruchtensappen met minimaal 98% sap. Bv: sinaasappelsap, appelsap, druivensap, bessensap, multivruchtensap.
Overige producten	Verzadigd vet: ≤ 10 en% [#] Transvet: $\leq 1,0$ en% [#] Natrium: ≤ 100 mg/100g [#] Toegevoegde suikers: ≤ 10 en% [#]	Alle producten die niet onder genoemde productgroepen vallen. Bv: noten, zaden, croutons.

* Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd

** Bij de volgende evaluatie wordt gekeken of dit criterium kan worden verlaagd naar 300 kcal/100 g

- NB Natuurlijk transvet afkomstig van vlees of melk telt niet mee, toegevoegd gezuiverd CLA telt wel mee als transvet.
- # Indien het product minder dan het insignificantieniveau van dit nutriënt heeft, voldoet het voor dit nutriënt ook aan de criteria. De insignificantieniveaus zijn als volgt:
- Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g
- Transvet : $\leq 0,1$ g/100 g
- Natrium: ≤ 100 mg/100 g
- Toegevoegde suikers: $\leq 2,5$ g/100 g
- Het insignificantieniveau is gedefinieerd als 5% van de dagelijks maximaal gewenste hoeveelheid in 100 g product (bij een totale energie-inname van 2000 kcal).

Definitie productgroepen

In Annex I staan definities van nutriënten weergegeven. Annex II bevat beschrijvingen van portiegroottes. Op basis van de productomschrijvingen kunnen bijna alle producten ingedeeld worden. Indien er twijfel is of een product behoort tot een productgroep wordt gekeken naar de positionering van het product en naar de equivalentiecriteria. De equivalentiecriteria staan in Annex III.

Indeling met behulp van de equivalentiecriteria geldt voorlopig alleen voor vervangers van basisproducten zoals vleesvervangers en melkvervangers. Voor andere producten zoals verwerkte groenten- en fruitproducten worden de equivalentiecriteria nog nader uitgewerkt. De gegeven waarden zijn voor deze producten indicatief. Voorlopig zal de beoordelende instantie kijken of een product goed is ingedeeld.

Bij twijfel wordt geëist dat een product uit een hoofdproductgroep voor minimaal 70% uit de basisgrondstof van de productgroep bestaat. Een zuivelproduct moet bv voor minstens 70% uit zuivel bestaan. Als een product in geen enkele productgroep ingedeeld kan worden zal het beoordeeld worden volgens de criteria voor 'overige producten'. Bij twijfel over de indeling van een product wordt door de controlerende instantie contact opgenomen met de Stichting die eventueel de wetenschappelijke commissie kan benaderen.

Bereiding

Producten worden in principe ingediend en beoordeeld als verkocht. Alleen in het geval van gedroogde producten in poedervorm, geconcentreerde of gecondenseerde producten, mogen de voedingsmiddelen ingediend worden als bereid (voor maaltijdmixen zie tabel 1). Dit mag alleen wanneer de bereidingswijze (het vnl met vloeistof weer tot de oorspronkelijke concentratie terugbrengen) eenduidig is.

De voedingswaardedeclaratie van **deze producten** wordt ingevuld voor het bereide product. Hierbij moet worden uitgegaan van de standaard bereidingswijze zoals vermeld op de verpakking.

- De standaard bereidingswijze moet eenduidig zijn, zodat geen eigen interpretatie door de consument mogelijk is (bv. als melk moet worden toegevoegd moet aangegeven worden of dit halfvolle, volle of magere melk moet zijn, als iets gebakken wordt moet duidelijk zijn waarin dit gebakken wordt (olie, vloeibare margarine, pakje margarine, boter).
- Variabele componenten (in aard of hoeveelheid) mogen niet meeberekend worden (bv. de vermelding dat een maaltijdcomponent geserveerd moet worden met rijst of pasta).
- Voor producten die tijdens de bereiding toegevoegd worden mogen bij de berekening de waarden uit de NEVO-tabel gebruikt worden (bv vers vlees of groente).

- Variaties op de standaard bereidingswijze zoals bv. variatietips of serveersuggesties (zoals serveren met rijst of lekker met kip) mogen niet vermeld worden en worden niet meeberekend.
- Van producten, die 'zoals bereid' worden beoordeeld, moeten de bereidingswijzen (ingrediënten en hoeveelheden) worden meegestuurd voor toekenning van het logo.
- Serveersuggesties die duidelijk invloed hebben op de criterianutriënten (zoals bv. het naar smaak toevoegen van zout of suiker) zijn niet toegestaan.

Melding bereidingswijze in het algemeen

Op sommige verpakkingen wordt advies gegeven over de bereidingswijze van een product. Het gaat hier om het garen of warm maken van het product. Hierbij heeft de Stichting de voorkeur dat de voedingskundig meest gunstige bereidingswijze als eerste wordt genoemd. Bijvoorbeeld bij de bereiding van vis verdient het de voorkeur om eerst stomen/oven/grillen/koken te noemen en later pas bakken in olie/boter. Serveersuggesties die duidelijk invloed hebben op de criterianutriënten (zoals bv. het naar smaak toevoegen van zout of suiker) zijn niet toegestaan.

Melding bereidingswijze bij verwerkte aardappelproducten

Bij verwerkte aardappelproducten moet de meest gezonde bereidingswijze als eerste worden aanbevolen. Het koken of bereiding in de oven gaat voor frituren/bakken in olie, en frituren in hard vet wordt afgeraden.

Annex I Definities nutriënten

Energie

De hoeveelheid energie uit voedingsmiddelen die in het lichaam beschikbaar komt voor de stofwisseling, uitgedrukt in kJ of kcal.

Bij de berekening van de te vermelden energetische waarde moet van de volgende omrekeningsfactoren gebruik worden gemaakt:

- koolhydraten (met uitzondering van polyolen):	4,0 kcal/g = 17,0 kJ/g,
- polyolen:	2,4 kcal/g = 10,0 kJ/g,
- erythritol:	0,0 kcal/g = 0,0 kJ/g,
- eiwit:	4,0 kcal/g = 17,0 kJ/g,
- vet:	9,0 kcal/g = 37,0 kJ/g,
- vezel:	2,0 kcal/g = 8,0 kJ/g,
- alcohol (ethanol):	7,0 kcal/g = 29,0 kJ/g,
- organische zuren:	
Citroenzuur	3,0 kcal/g = 13,0 kJ/g
Melkzuur	3,0 kcal/g = 13,0 kJ/g
Appelzuur	3,0 kcal/g = 13,0 kJ/g
Wijnsteenzuur	3,0 kcal/g = 13,0 kJ/g
Oxaalzuur	3,0 kcal/g = 13,0 kJ/g

Eiwitten

Het eiwitgehalte wordt berekend aan de hand van de volgende formule:

eiwit = totaal Kjeldahl-stikstof × 6,25

Bij zuivelproducten moet vermenigvuldigd worden met 6,38. [NEN 3198]

Koolhydraten

De koolhydraten die in het menselijk organisme worden gemetaboliseerd, met inbegrip van polyolen.

Toegevoegde suikers

- Alle mono- en disacchariden met een calorische waarde van > 3,5 kcal, uit andere bron dan van nature aanwezig in het betreffende fruit, groente en zuivelproducten. Deze waarde moet worden berekend op basis van de receptuur. Ook producten die volledig uit suikers bestaan die niet afkomstig zijn van toegevoegd fruit, groente of zuivel vallen onder toegevoegde suikers (b.v. honing, suiker, suikerstroop, gekonfijte vruchten).

Let op: Indien een leverancier van fruitpreparaten bv. glucosefructose siropen toegevoegd heeft aan het fruitpreparaat, moeten de suikers uit deze toevoeging gerekend worden tot de toegevoegde suikers.

Voorbeelden van suikers en suikerhoudende ingrediënten die onder toegevoegde suikers vallen

Monosacchariden: glucose/dextrose, fructose, galactose, vloeibare fructose

Disacchariden: sucrose, lactose, maltose, trehalose

Suikers: witte suiker, bruine suiker, ruwe suiker, invert suiker, suikeroplossing, kristal suiker, poedersuiker, 'icing sugar', fruitsuiker, etc.

Stropen: maïsstroop, gedroogde maïsstroop, hoog-fructose maïsstroop, moutstroop, ahornstroop, fructosestroop, pannenkoekenstroop, zetmeelstroop, glucosestroop, brown-rice stroop, etc.

Diversen: honing, melasse (bv. honingmelasse), mout (bv. gerstemout), diksappen, siropen, gekonfijte vruchten en fruit en groente-extracten (waar slechts een of meer componenten van groente of fruit zijn gebruikt).

Ingrediënten die niet vallen onder toegevoegde suikers

Fruit: fruit, vruchtensap, vruchtenpuree, vruchtenconcentraat tot maximaal 2x geconcentreerd, fruit uit blik, gedroogd fruit, ingevroren fruit

Let op: Indien een leverancier van fruitpreparaten suiker (bv. in de vorm van glucosefructose siropen) toegevoegd heeft aan het fruitpreparaat, moeten de suikers uit deze toevoeging gerekend worden tot de toegevoegde suikers.

Groenten: groenten, groentesap, ingevroren groenten, groentepuree, groenten in blik, groenteconcentraten

Zuivel: alle (niet geïsoleerde) ingrediënten, in vloeibare dan wel poedervorm, die uit de grondstof melk afkomstig zijn (bv. melk, melkpoeder, room, yoghurt, wei, weipoeder). In zuivelproducten mag lactose gerestaureerd worden tot het oorspronkelijke niveau.

Polyolen: Suikeralcoholen zoals sorbitol, xylitol, mannitol en lactitol, die twee hydroxylgroepen bevatten en gedeeltelijk worden gemetaboliseerd door de mens.

NB: Omdat de vervanging van suikers door polyolen slechts een gedeeltelijke reductie van het energiegehalte van een product bewerkstelligen wordt aanbevolen andere opties voor suikerreductie te overwegen.

Vet

Alle neutrale lipiden (triglyceriden) en polaire lipiden (phospholipiden) inbegrepen.

Verzadigde vetzuren: De som van alle typen en bronnen van verzadigde vetzuren.

Transvetzuren: al de geometrische isomeren van enkelvoudige en meervoudig onverzadigde vetzuren met dubbele koolstof-koolstof verbindingen in de trans configuratie.

Voedingsvezels

Koolhydraten, verbindingen analoog aan koolhydraten en lignine en daaraan verwante stoffen die in de dunne darm van de mens niet worden verteerd of opgenomen.

Koolhydraten als voedingsvezels bestaan uit één of meer:

- koolhydraten die van nature voorkomen in levensmiddelen op moment van consumptie,
- koolhydraten, die zijn verkregen uit levensmiddelengrondstoffen door middel van fysische, enzymatische of chemische methoden,
- synthetische koolhydraten.

Voorbeelden van stoffen die onder de definitie van voedingsvezel vallen zijn: cellulose, hemicellulose, pectine, inuline, galacto-oligosacchariden, niet-verteerbare dextrinen, polydextrose, lignine. Bij de beoordeling van het vezelgehalte gaat het om natuurlijk aanwezig voedingsvezel uit de basisproducten van de betreffende productgroep.

Analysemethode: Association of Official Analytical Chemists (AOAC) methodes 991.43 en 997.08. Meting van totaal vezel door enzymatische-gravimetrische methode. Dit is gebaseerd op de weerstand tegen vertering. De methode gebruikt enzymatische vertering om non-vezels te verwijderen waarna kwantificatie plaatsvindt door weging van de residuen.

Natrium

Toegevoegd natrium (bv via zout of monosodiumglutamaat (MSG)) en natrium dat van nature aanwezig is via een van de ingrediënten (bv in gist extract of eiwithydrolysaten).

Portie

Portie zoals aangegeven door de aanbieder (bv in portieverpakking of vermeld op verpakking).

Als op de verpakking niet duidelijk wordt wat een portie is, wordt gebruik gemaakt van (internationaal) beschikbare, gestandaardiseerde portiegroottes (zie annex II). De controlerende instantie zal in voorkomende gevallen de genoemde gestandaardiseerde portiegroottes van Voedingcentrum of het FNLI energielogo hanteren als referentie.

Bij portiegroottes voor verpakte koekjes geldt dat koekjes die per 3 of minder verpakt zijn, worden gezien als 1 portie.

Carry over

Wanneer een nutriënt in een product terecht komt doordat het als toevoeging al in een ingrediënt zit van dit product, dan wordt dit geaccepteerd zolang de hoeveelheid in het eindproduct kleiner is dan het insignificantieniveau. BV. aan vleeswaren is suiker toegevoegd. Wanneer dit vlees aan smeerkaas wordt toegevoegd zou de kaas niet voldoen (mag geen suiker aan zijn toegevoegd). Wanneer echter de suiker via toevoeging van het vlees minder is dan 2,5g/100g (insignificantieniveau suiker) in de kaas, wordt dit toch geaccepteerd.

Annex II Omschrijving portiegroottes

Als op de verpakking duidelijk wordt wat een portie is, kan deze hoeveelheid worden gebruikt. Als dit niet op te maken is uit de informatie van de verpakking, kan onderstaande tabel gebruikt worden. De controlerende instantie kan in voorkomende gevallen de genoemde portiegroottes hanteren als referentiepunten.

Productcategorie	Product	Portie	Hoeveelheid
Brood	Brood ongesneden	boterham	35 gram
	Krentenbrood met of zonder spijs	boterham	35 gram
	Ontbijtkoek ongesneden	plak	25 gram*
	Kruidkoek ongesneden*	plak	35 gram*
	Roggebrood, lichtbruin	plak	25 gram
	Roggebrood, donker	plak	50 gram
Boter en margarine	Smeerbare vetproducten*	op 1 boterham*	5 gram
	Olie en vloeibare vetten*	1 eetlepel	10 gram*
Broodbeleg, hartig	Harde en halfharde kaas	op 1 boterham*	20 gram
	Kaasproducten, "vers"*	op 1 boterham*	10 gram*
	Smeerkaas producten	op 1 boterham*	15 gram
	Rookkaas	op 1 boterham*	20 gram
	Vis	op 1 boterham*	40 gram
	Vleeswaren	op 1 boterham*	15 gram
Broodbeleg, zoet	Salades voor op brood	op 1 boterham*	30 gram*
	Overig beleg, pindakaas e.d.	op 1 boterham*	15 gram
	Smeerbaar	op 1 boterham*	15 gram
	Strooibaar	op 1 boterham*	20 gram*
Melk en melkproducten	(karne)Melk, yoghurtdrink	glas/beker	150/250 ml*
	Vla, yoghurt	glas/beker/schaaltje	150 ml
	Steekvaste zuivel (dessert) producten, pudding	schaaltje	150 gram
	pap	Schaaltje	150 ml
		Bord	250 ml
	Roomproducten ongezoet*	eetlepel	10 gram
	Zure roomproducten*	eetlepel	20 gram
	Vloeibare koffieverrijkers	cupje	7 ml*
	Poedervormige koffieverrijkers*	zakje	2,5 gram
	Geraspte kaas producten*	-	20 gram*
IJsgerecht	schaaltje (3 bolletjes)	100 ml / 50 gram*	

Dranken	Frisdrank	glas	250 ml*
	Limonadesiroop*	glas	250 ml*
	Koffie	kop	6 gram*
	Thee	kop	1 gram*
	Vruchtensap, vruchtendrank*	glas	200 ml*
	Water, mineraalwater	glas	250 ml
Dranken, alcoholhoudend (tot 1,2 alc%)	Bier	glas	200 ml
Soep	Soep	bord/kop	250 ml
	Soep, bouillon	mok*	175 ml*
Vlees	Vlees	stukje	100 gram
	Vlees met bot	stukje	160 gram
Vis	Vis	stukje	100 gram
Saus	Saus, hartig, koud/warm	eetlepel*	15 ml*
	Jus	juslepel	25 ml
	Mosterd	theelepels	10 ml
	dressing	2 eetlepels	30 ml
	Saus, zoet dessert	eetlepel*	15 ml*
Groente	Groente bereid	4 groentelepels*	200 gram
	Bladgroente, zonder dressing, rauw	schaaltje	35 gram
	Vaste groente, zonder dressing, rauw	schaaltje	70 gram
Fruit	Fruit, schoon	schaaltje	125 gram
	Fruitconserven	schaaltje	125 gram
	Fruit, gedroogd geweld	schaaltje	125 gram
Aardappelen, rijst, deegwaren	Tafelaardappelen	200 gram geschild* 4 aardappelepels*	200 gram* bereid product
	Aardappelpuree	4 aardappelepels*	200 gram*
	Pasta gedroogd	80 gram ongekookt product	200 gram* bereid product
	Frites	135 gram diepvriesproduct*	100 gram bereid product
	Rijst	3 aardappelepels*	150 gram
Peulvruchten	Peulvruchten	4 groentelepels	200 gram
Snacks, zoutjes, snoep	Kaas, paté en ander beleg	op toastje groot	10 gram
	Kaas, paté en ander beleg	op toastje klein	5 gram
	Worst*	Plak*	15 gram*
	Chips	30 g	Gewichts-

			hoeveelheid die hiermee overeenkomt
	Pinda's en noten	eetlepel	30 gram
	Saté met saus	3 stokjes	150 gram
	Chocolade	stukje	25 gram
	Drop, winegums etc	3-5 stuks	10 gram
Koek en gebak	Cake	plak	30 gram
Suiker	(basterd) Suiker	theelepel	2 gram*

* Wijkt af van de Voedingsmiddelentabel

Annex III Equivalentiecriteria

Equivalentiecriteria zijn opgesteld om te beoordelen of producten tot de basisproductgroep behoren waarvoor ze worden ingediend. Voorlopig gelden deze criteria alleen voor vervangers van basisproducten zoals vlees- of melkvervangers en voor groenten in maaltijdmixen. Deze producten moeten dus altijd voldoen aan de equivalentiecriteria. Voor de overige producten zijn de criteria voorlopig indicatief voor de inhoudseisen van producten.

De criteria:

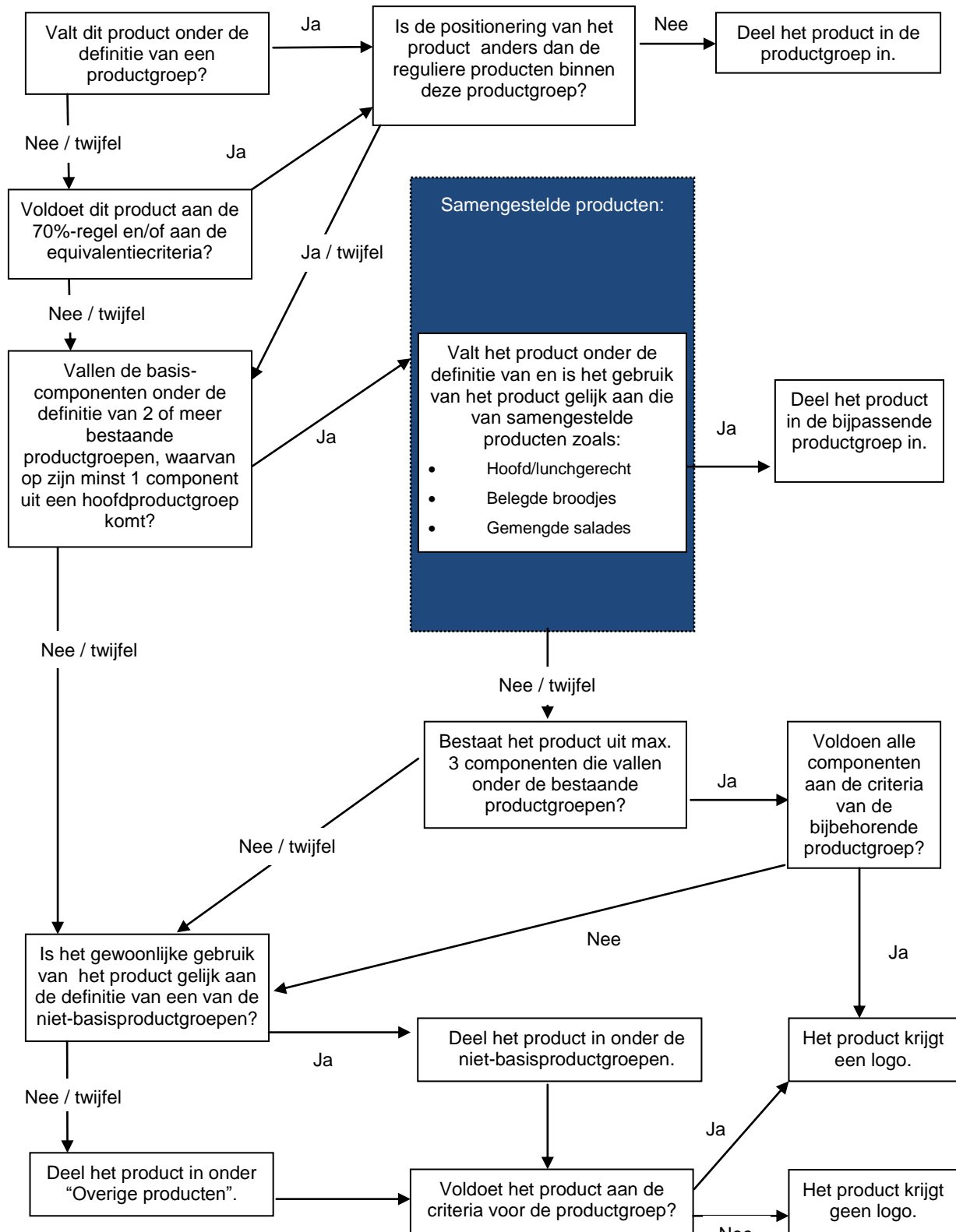
Een product moet minimaal van twee van de volgende nutriënten voldoende bevatten.

Fruit en groenten:	Vitamine C, vezel, foliumzuur, Vitamine A
Brood en granen:	Vezel, Vitamine B6, foliumzuur, IJzer, Vitamine B1
Melk(producten):	Calcium, Vitamine B2, foliumzuur, Vitamine B12
Vlees, vis, gevogelte:	Retinol, Vitamine B1, Vitamine D, IJzer, Vitamine B12
Vetten, oliën, smeerbare vetten:	Vitamines D + E, Vitamine A.

De producten moeten van twee van de genoemde nutriënten minimaal de volgende hoeveelheden per 100 g bevatten:

Voedingsstof	Hoeveelheid per 100 gram
Vitamine A (Retinol-equivalent)	70 µg
Vitamine E	1,5 mg
Vitamine D	0,5 µg
Vitamine B1	0,11 mg
Vitamine B2	0,11 mg
Vitamine B6	0,13 mg
Vitamine B12	0,24 µg
Foliumzuur	40 µg
Vitamine C	7,5 mg
Calcium	100 mg
IJzer	0,8 mg
Vezel	2,5 g

Bijlage VI Beslisboom voor productgroepindeling



Opmerkingen bij de beslisboom

- Producten worden in principe ingediend en beoordeeld als verkocht. Alleen in het geval van gedroogde producten in poedervorm, geconcentreerde of gecondenseerde producten, mogen de voedingsmiddelen ingediend worden als bereid. Dit mag alleen wanneer de bereidingswijze (het vnl met vloeistof weer tot de oorspronkelijke concentratie terugbrengen) eenduidig is. In dit geval kan het product de beslisboom doorlopen en in een productgroep worden ingedeeld, zoals het bereid is volgens de verpakking.
- Een hoofdgerecht is een voedingsmiddel dat als verkocht (onder andere gebaseerd op de FDA definitie):
 - bedoeld is als een hoofdgerecht of een hoofdgerecht voorstelt, dat tijdens de lunch of het diner geconsumeerd wordt en
 - per portie (als verkocht) op zijn minst 40 gram voedingsproducten uit 2 van de 4 volgende productgroepen bevat: koolhydraatbronnen (1), groenten (2), zuivelproducten (3), vlees(vervangers), vis, eieren of gevogelte (4).

Beslisboom instructies

De beslisboom is ontwikkeld om het indelen van producten in de productgroepen makkelijker te maken. Wanneer een product duidelijk in een productgroep is in te delen, dan is het gebruik van de beslisboom niet aan de orde. Wanneer het gebruik of samenstelling van een product niet duidelijk binnen één van de gedefinieerde productgroepen valt, dan kan de beslisboom helpen met het indelen van een product in een bepaalde productgroep.