

## Richtlijnen Voedselkeuze Voedingscentrum 2009 – Bakkerijproducten

### Brood, graanproducten, aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten

Alle soorten brood, inclusief alle gebakken graanproducten die normaal gesproken met beleg worden gegeten, (knäckebröd, beschuit, crackers, cracottes, matzes), ontbijtgranen, aardappelen, pasta, rijst en andere graanproducten voor de warme maaltijd en peulvruchten.

Producten die gepositioneerd worden als broodvervanger moeten, om tot brood gerekend te kunnen worden, voldoen aan de criteria voor substitutieproducten voor brood.

### Aanbevolen hoeveelheden brood per dag

<b>Vrouwen</b>	<b>1 tot 3 jaar</b>	<b>4 tot 8 jaar</b>	<b>9 tot 13 jaar</b>	<b>14 tot 18 jaar</b>	<b>19 tot 50 jaar</b>	<b>51 tot 70 jaar</b>	<b>70+ jaar</b>
Brood	2-3 snee 70-105g	3-4 snee 105-140g	4-5 snee 140-175g	6 snee 210g	6 snee 210g	5 snee 175g	4 snee 140g
<b>Mannen</b>							
Brood	2-3 snee 70-105g	3-4 snee 105-140g	4-5 snee 140-175g	7 snee 245g	7 snee 245g	6 snee 210g	5 snee 175g

### Criteria productkeuze tabel – relevant voor bakkerijsector

	A = voorkeurskeuze	B = middenwegkeuze	C = uitzonderingskeuze
<b>Brood en graanproducten</b>	VV ≤ 1.1 g /100g TV ≤ 0,1 g/100g Na ≤ 500 mg/100g Vezel ≥ 2,4 g/100kcal	VV ≤ 1.1g /100g TV ≤ 0,1 g/100g Na ≤ 500 mg/100g Vezel ≥ 1.4g/100kcal	VV > 1.1g /100g TV > 0,1 g/100g Na > 500 mg/100g Vezel < 1.4 g/100kcal
<b>Snacks</b>	Energie ≤ 75 kcal/portie VV ≤ 13 en% TV ≤ 1,3 en% Na ≤ 400 mg/100 g	Energie ≤ 110 kcal/portie VV ≤ 13 en% TV ≤ 1,3 en% Na ≤ 400 mg/100 g	Energie > 110 kcal/portie VV > 13 en% TV > 1,3 en% Na > 400 mg/100 g
<b>Belegde broodjes Lunch Ontbijt</b>	VV ≤ 9 en% TV ≤ 1,3 en% Na ≤ 160 mg/100g Vezel ≥ 1.4 g/100 kcal Groente ≥ 50g portie*) Energie: Belegde broodjes: ≤ 350 kcal/portie Ontbijt: 200 - 350 kcal Lunch: 350 – 600 kcal	VV ≤ 13 en% TV ≤ 1,3 en% Na ≤ 190 mg/100gl Vezel ≥ 0,8 g/100 kcal Energie: Belegde broodjes: ≤ 350 kcal/portie Ontbijt: 200 - 350 kcal Lunch: 350 – 600 kcal	VV > 13 en% TV > 1,3 en% Na > 190 mg/100l Vezel < 0,8 g/100 kcal Energie: Belegde broodjes: >350 kcal/portie Ontbijt: <200 of > 350 kcal Lunch: <350 of > 600 kcal

\*) Voor het ontbijt geldt het groentecriterium niet

### Broodvervangers

Bij substitutieproducten voor brood kan gedacht worden aan de nieuwe 'koekachtige' producten waarvan geclaimd wordt dat ze qua samenstelling en/of gebruik brood kunnen vervangen. Op basis van bijlage 7, tabel 1 en 2 worden de volgende voedingsstoffen voor de criteria geselecteerd: foliumzuur, vitamine B6 en ijzer. Hiervan is foliumzuur verplicht. De foliumzuurvoorziening staat onder druk en de productgroep brood is gemiddeld een belangrijke foliumzuurbron. Het 10%-criterium voor ijzer blijkt buiten de marge van het ijzergehalte in gangbaar brood te vallen (bijlage 7, tabel 4). Daarom wordt voor ijzer het 5%-criterium toegepast

Brood draagt vanwege het gebruik van jodiumhoudend broodzout in een belangrijke mate bij aan de voorziening met jodium. Daarom geldt als aanvullend criterium voor substitutieproducten voor brood: bereid met jodiumhoudend zout. De criteria voor de substitutieproducten voor brood zijn als volgt:

<b>Voedingsstof</b>	<b>Criterium</b>
Foliumzuur	20 mcg/100g
Vitamine B6*)	0,14 mg/100g
IJzer*)	0,7 mg/100g
Jodium	Bereid met jodiumhoudend zout

\*) facultatief (een van de twee)

VV = Verzadigdvet, TV = Transvet, Na = natrium