

Tip: weet wat je eet

4 SEPTEMBER 2013

Tijd voor bekentenissen: weet jij (exact) wat je eet? Wij wisten het in ieder geval niet, tot we dit instrument ontdekten: de Belgische merknamedatabank.

Lees meer over: [gezondheid](#)

Tijd voor bekentenissen: weet jij (exact) wat je eet? Wij wisten het in ieder geval niet, tot we dit instrument ontdekten: **de Belgische merknamedatabank**.

Dat is een online databank waarin je de nutritionele samenstelling van zo'n 7.000 producten op de Belgische markt kan nagaan, zoals het aantal kcal, eiwitten, cholesterol, ijzer,... van precies dat pak melk, dat stukje vlees, en die portie groenten in je winkelkar of koelkast.

Wij deden de test en leerden bijvoorbeeld dat een portie van 100 gram runderstoofvlees van een Belgisch witblauwe koe rauw (onbereid dus) zo'n 102 kcal, 22,6 gram eiwitten, 0,7 gram verzadigd vet, 56 milligram cholesterol, 197 milligram fosfor en 0,27 milligram vitamine B2 bevat. Handig toch? En om de databank te kunnen raadplegen, moet je je alleen (gratis) registreren.

De vzw achter de databank is Nubel (Nutriënten België), enkele decennia geleden door onder meer de FOD Volksgezondheid opgericht om correcte wetenschappelijke informatie over voeding naar de consument te verspreiden. Zodat wij allemaal bewust zouden kunnen kiezen wat er op ons bord beland. De wetenschappelijke raad van de vzw is samengesteld uit voedingsdeskundigen van alle Belgische universiteiten en onderzoekscentra.

Meer info: www.internubel.be en www.nubel.com

Beeld: www.canadianfamily.ca

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f

[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/veldverkenners](https://www.facebook.com/veldverkenners)

Veldverkenners is een project van

