



# Gezond in 20-minuten Productenlijst

Alle begin is moeilijk, en als je net begint met koolhydraatarm eten kan boodschappen doen ineens wat lastiger zijn en veel twijfels met zich mee brengen.

En dat begrijp ik best, want het aanbod in de supermarkten is zo ontzettend groot, dat je door de bomen het bos soms niet meer ziet.

Je vraagt je af waar al die producten staan en als je 't eindelijk gevonden hebt staan er 10 verschillende soorten.

Veel voedingsmiddelen zitten vol met toegevoegde suikers en e-nummers en die wil je juist vermijden.

## Hoe kies je nou het juiste product?

De belangrijkste stap is om altijd de ingrediëntenlijst te checken. Op de ingrediëntenlijst kun je precies aflezen wat er in het product zit. Het ingrediënt dat bovenaan staat is het meest toegevoegd.

Als je in de ingrediëntenlijst suikers, bepaalde E-nummers of andere stoffen met vreemde, moeilijke namen tegenkomt, is dat al een teken dat je het product beter in het rek kunt laten staan.

Om het je tijdens dit programma wat gemakkelijker te maken hebben wij een overzicht gemaakt van producten die te vinden zijn in de meeste supermarkten waarvan wij zeker weten dat ze veilig en gezond zijn om te eten.

Deze lijst met aanbevolen producten kan jou hulp bieden bij het maken van de juiste keuzes.

Natuurlijk zullen er nog meer producten zijn die gezond en veilig zijn om te eten, dit is enkel een overzicht van de producten die wij veel gebruiken.

Als je twijfelt of je een bepaald product wel of beter niet kunt eten, maak dan even een foto'tje van de ingrediëntenlijst. En stuur 'm naar [info@jasperablas.nl](mailto:info@jasperablas.nl) dan kijken wij even met je mee.

Deze producten raden wij aan!

## Soja (gefermenteerde producten)



### Sojasaus Tamari Classic

**Ingrediënten:** Water, (biologische) sojabonen, zeezout, koji

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 5,15



### Kikkoman Sojasaus glutenvrij

**Ingrediënten:** Water, zout, sojabonen, azijn

**Te koop bij:** Jumbo

**Prijs:** 3,49



### Tempeh Naturel

**Ingrediënten:** Water, sojaboon, schimmelcultuur

**Te koop bij:** Albert Heijn in de koeling bij de vegetarische vleesvervangers

**Prijs:** 1,65



### Tempeh natuur: de Hobbit

**Ingrediënten:** Sojabonen, appelazijn, Rhizopus-cultuur

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,39



## Taifun Gerookte Tofu:

**Ingrediënten:** Tofu\* 93% (SOJA'S\* 55%, water, stollingsmiddelen: magnesiumchloride, calciumsulfaat), SOJAsaus \* (water, SOJA'S\*, TARWE\*, zeezout), beukenhoutrook. \* = Biologisch

**Te koop bij:** Marqt, Ekoplaza, Odin

**Prijs:** 2,99



## Taifun Zijdentofu:

**Ingrediënten:** water, SOJAbonen \*\* 21%, stollingsmiddel: magnesiumchloride. \*\* = Demeter

**Te koop bij:** Marqt, Ekoplaza, Odin

**Prijs:** 3,29

## Zuivel

Koop het liefst Griekse yoghurt met 10% vet en bij voorkeur biologisch, als je er budget voor hebt. Anders zijn ook de goedkopere varianten een prima keuze.



### Griekse yoghurt:

**AH biologische Griekse stijl yoghurt 10% vet**

**Ingrediënten:** Yoghurt met bifidobacterium lactis, room

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,65



### Griekse yoghurt:

**Arcadios Griekse stijl yoghurt 10% vet**

**Ingrediënten:** Volle melk, yoghurtcultuur, room

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,15. Budget keuze!



### Griekse yoghurt:

**Katharos Yoghurt Griekse Naturel**

**Ingrediënten:** Gepasteuriseerde melk, room (melk), melkeiwit, yoghurtcultuur

**Te koop bij:** Jumbo

**Prijs:** 1,03

# Plantaardige melk



## Amandelmelk:

### Amandeldrink ongezoet Zonnatura

**Ingrediënten:** Water, amandelen (5%), zeezout

**Te koop bij:** Ekoplaza en Albert Heijn

**Prijs:** 2,69



## Havermelk:

### Oatly Hafer haver bio

**Ingrediënten:** Water, haver (10%) zeezout

**Te koop bij:** Jumbo en Albert Heijn

**Prijs:** 2,39



## Kokosmelk:

### Bio today ongezoete kokosmelk

**Ingrediënten:** Kokosmelk en water

**Te koop bij:** Albert Heijn, Jumbo

**Prijs:** 1,54



## Kokosmelk:

### Go-tan organic milk bio

**Ingrediënten:** Kokosnoot 50% en water

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,74

## Granen



### Haveremout:

**AH vrij van gluten haveremout**

**Ingrediënten:** Glutenvrije haveremout

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,99



### Haveremout:

**Lieke is vrij**

**Ingrediënten:** Glutenvrije haveremout

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,89



### Teff:

**Zonnatura**

**Ingredienten:** teffvlokken\* 40%, maisgries\*, boekweitmeel\*, rijst\*. \*ingredienten van biologische teelt.

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,75

## Zaden



### Quinoa:

**Ah biologische quinoa**

**Ingrediënten:** Quinoa biologisch

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,59

## Crackers/wafels



### Boekweitcrackers:

**Le pain des fleurs**

**Ingrediënten:** Boekweitmeel

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,99



### Boekweitwafels:

**Fiorentini boekweitwafels bio**

**Ingrediënten:** Boekweit 99,5%, zeezout

**Te koop bij:** Holland en barret

**Prijs:** 2,69



### Lijnzaadcrackers:

**Lijnzaad zeewier Biobites**

**Ingrediënten:** Geel lijnzaad (48%), Zonnebloempitten, Ui, Zongedroogde tomaat, Rozijnen, Appelazijn, Nama tamari (gefermenteerde soja), zeewier, norie, zeesla, keltisch zeezout

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,99



## Lijnzaadcrackers:

### Lijnzaad Italiaanse kruiden Biobites

**Ingrediënten:** Lijnzaad (56%), zonnebloempitten, zongedroogde tomaat, ui, Italiaanse gedroogde kruiden, knoflook, keltisch zeezout

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,99



## Lijnzaadcrackers:

### Lijnzaad Rozemarijn Biobites

**Ingrediënten:** Geel lijnzaad (46%), Zonnebloempitten, Wortel, Ui, Gedroogde rozemarijn, Keltisch zeezout.

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,99

## Meelsoorten



## Amandelmeel:

### AH vrij van gluten amandelmeel

**Ingrediënten:** Amandelen

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 3,45



## Kokosmeel:

### Your organic nature

**Ingrediënten:** Biologische kokosmeel ongeroosterd

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,09



### **Boekweitmeel:** Ah boekweitmeel vrij van gluten

**Ingrediënten:** Amandelen

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,69



### **Bananenmeel:** Holland en Barrett bananenmeel

**Ingrediënten:** 100% bananenmeel

**Te koop bij:** Holland en Barrett

**Prijs:** 6,99

## Vetten



### **Kokosolie:** Amanprana Kokosolie extra virgin

**Ingrediënten:** Extra vierge kokosolie

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 11,59



## Kokosolie:

**Royal green org coconut cream extra virgin**

**Ingrediënten:** Biologische extra vierge kokosolie

**Te koop bij:** Holland en Barrett

**Prijs:** 8,99



## Kokosolie:

**The white Pearl (Beste kwaliteit!)**

**Ingrediënten:** Extra vierge kokosolie

**Te koop bij:** Online

**Prijs:** 28,50



## Olijfolie:

**Monini Olijfolie gran fruttato extra vierge**

**Ingrediënten:** 100% Italiaanse extra vierge olijfolie

**Te koop bij:** Albert Heijn en Jumbo

**Prijs:** 5,29

# Dranken



## Kokoswater:

**Dr. Martins kokoswater**

**Ingrediënten:** kokosnotensap van jonge kokosnoten (geen concentraat), ascorbinezuur

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,35



### Wortelsap:

#### Wortelsap Het Dichtste Bij

**Ingrediënten:** Wortelsap, citroensapconcentraat

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 1,19



### Appelciderazijn:

#### Byodo Appelazijn natuurtroebel

**Ingrediënten:** Natuurtroebele appelazijn

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,29

## Bouillon



### Groentebouillon:

#### Groentebouillon zonder zout. Het blauwe huis

**Ingrediënten:** Prei, peen, selderij, venkel, lavas, bieslook, kervel, dillegroen, peterselie, basilicum, marjoraan, tijm, oregano

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,18



### Runderbouillon:

#### Natuurlijke runderbouillon

**Ingrediënten:** Water, rundvlees (22%), zeezout, tomatenpuree, zwarte peper, kruidnagel, lavas, rozemarijn.

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,99

# Eiwitpoeder



## Wei eiwit isolaat:

Jasperalblas.nl

**Ingrediënten:** Wei eiwit Micro en Cross gefilterd (melk) en soja lecithine (soja).

**Te koop bij:** <https://www.jasperalblas.nl/product/wei-eiwit-isolaat-nature/>



## Eiwitpoeder:

Purasana vegan protein hennep bio.

**Ingrediënten:** 100% biologische hennep proteïne poeder. THC-vrij

**Te koop bij:** Holland en Barrett

# Notenpasta



## Amandelpasta:

### Bio today amandelpasta naturel pot

(Van dit merk zijn verschillende soorten notenpasta's verkrijgbaar)

**Ingrediënten:** Biologische amandelen

**Te koop bij:** Albert Heijn en Jumbo

**Prijs:** 2,65



## Amandelpasta:

### AH 100% notenpasta Amandel

**Ingrediënten:** Amandelen

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 4,49



## Pindakaas:

### AH 100% Pindakaas

**Ingrediënten:** Pinda's

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,99

# Pastasaus



## Pastasaus:

**Het Dichtste Bij pastasaus met gegrilde courgette**  
(van dit merk zijn verschillende soorten smaken verkrijgbaar).

**Ingrediënten:** Tomaat (87,8%), Courgettes (9,7%), extra virgin olijfolie, ui, wortel, selderij, zwarte peper, zout

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,79



## Pastasaus:

**AH Verse pastasaus Napolitana**

(van dit merk zijn verschillende soorten smaken verkrijgbaar)

**Ingrediënten:** groente (52% tomatenpulp, 6,5% ui, bleekselderij), water, 13% tomatenpuree, plantaardige olie (olijf, zonnebloem), 2% gedroogde tomaat, zout, kruiden (o.a. 0,2% oregano), knoflook, specerijen.

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,09

## Overig



### Gezeefde tomaten:

**AH Passata di pomodoro**

**Ingrediënten:** Tomaten, zout

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 0,49



### Tomatensaus:

**Passata di pomodori**

**Ingrediënten:** 100% tomaat

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,29



### Hummus:

**Florentin**

**Ingrediënten:** kikkererwten \*, water, zonnebloemolie \*, SESAMPASTA\*, maiszetmeel \*, zeezout, knoflook \*, paprika \*, chili peper\*, koriander \*, kardemom \*

Te koop bij: Ekoplaza, Odin

**Prijs:** 1,80



### Honing:

**Raw Organic Food Honing koudgeslingerd biologisch**

(Het beste kun je honing kopen bij de imker)

**Ingrediënten:** 100% honing van biologische afkomst

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 4,49



## Kokosrasp:

**Bio today kokosrasp**

**Ingrediënten:** Biologische kokosnoot

**Te koop bij:** Albert Heijn en Jumbo

**Prijs:** 2,49



## Donkere pure chocolade:

**Vivani chocolade puur 92%**

**Ingrediënten:** Cacaomassa (92%), cocoaoter, kokosbloesemuiker

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 2,19



## Cacaopoeder:

**Terrasana Raw cacaopoeder**

**Ingrediënten:** Raw cacaopoeder

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 6,99



## Vanillepoeder:

**Jacob hooy vanillepoeder**

**Ingrediënten:** 100% bourbon vanillepoeder biologisch

**Te koop bij:** Holland en Barrett

**Prijs:** 8,99



## Kurkuma Latte:

**Terrasana Curcuma Vanille Latte**

**Ingrediënten:** Kurkuma, kaneel, cacaopoeder, gember, vanillepoeder, zoethout, zwarte peper \* van biologische landbouw

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 9,75



## Cichorei koffie:

### Chikho Not Coffee

**Ingrediënten:** Biologische geroosterde cichorei wortel.

**Te koop bij:** Holland & Barret

**Prijs:** 6,19



## Essentiële olie:

### Smart en Sassy

**Ingrediënten:** samenstelling van etherische oliën Grapefruit, Citroen, Pepermunt, Gember en Kaneel.

**Te koop bij:** <https://www.blizwellness.com/>

**Prijs:** 33,85



## Peulvruchten:

### Hak uit zak

**Ingrediënten:** zwarte bonen, water, zout

**Te koop bij:** Alle supermarkten

**Prijs:** 2,79



## Hot sauce:

### El Jefe Primo salsa volcán

**Ingrediënten:** Tomaat, passievrucht, mango, habanero, chili, olijfolie, knoflook, zout Geen.

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,99



## Hot sauce:

### Lets salsa

**Ingrediënten:** gefermenteerde chilipepers, azijn, knoflook, gember, zout en kruiden

**Te koop bij:** <https://www.letssalsa.eu/product/red-rocket-chili-peper-hot-sauce/>

**Prijs:** 4,50



## Falafel balletjes:

**Florentin**

**Ingrediënten:** KIKKERERWTEN\* 70%, Uien\* 12%, Peterselie\* 10%, Zeezout, Knoflook\*, Komijn\*, Zonnebloemolie\*, Xanthaangom, \* = Biologisch.

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 4,09



## Suikervrije Mayonaise:

**Biobandits Organic Mayonaise**

**Ingrediënten:** Ingrediënten: zonnebloemolie\* (80%), appelazijn\*, Elgeel\*, water, MOSTERDzaad\*, zeezout, witte peper\*, kurkuma\*, rozemarijnextract\*. \* = van biologische teelt.

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 1,89



## Jackfruit

**Jacky F**

**Ingrediënten:** Jackfruit\*, water, zeezout, limoensap\*. \*= Biologisch

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 3,49



## Mattisson Psyllium Vezels

**Biologisch (250g)**

**Ingredienten:** 100% psyllium biologisch

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 6,71



## Kiemen

**Ingrediënten:** mungbonen\*, adukibonen\*, kikkererwten\*, groene linzen\*, groene erwten\*

**Te koop bij:** Ekoplaza, Odin

**Prijs:** 1,25



## Coconut Aminos Teriyaki saus-BiO-Coconut Secret- 296 ml

**Ingrediënten:** Kokossap, zeezout, gember, ui, aknoflook, cayennepeper

**Te koop bij:** [www.superfoodies.nl](http://www.superfoodies.nl)

**Prijs:** 9,99



## Bonduelle Flageolets (Groene kidneybonen)

**Ingrediënten:** Groene fijne peulbonen, water, zout

**Te koop bij:** Jumbo, Albert Heijn

**Prijs:** 1,72



## Plantin en Provence Eekhoortjesbrood (dry procini)

**Ingrediënten:** Eekhoortjesbrood

**Te koop bij:** <https://www.delicious-vanilla.nl/>

**Prijs:** 6,50



## Phu Quoc Vissaus

**Ingrediënten:** ANSJOVIS (VIS) 75%, zout

**Te koop bij:**

<https://www.asianfoodlovers.nl/vissaus-650-gr>

**Prijs:** 7,35



## Verstegen Chilsaus Illie Billie sweet Chili

**Ingrediënten:** Water, plantaardige vezel (wortel), azijn, groenten (paprika, ui, knoflook), paprikapuree (geconcentreerde paprikapuree, citroensapconcentraat), gemodificeerd maiszetmeel, zout, verdikkingsmiddelen: guar gom en pectine, 0,3% chilies, limoenconcentraat, conserveermiddelen: kaliumsorbaat en natriumbenzoaat, stabilisator: xanthaangom

**Te koop bij:** AH

(voorkeur chilisaus zelf maken!)

**Prijs:** 1,99



## Gold & Green Pulled oats naturel

**Ingrediënten:** Water, HAVER 21% (HAVERewit, HAVERzemelen, volkoren HAVERmeel), erwteneiwit 21%, tuinbooneiwit 11%, koolzaadolie, gejodeerd zout. De haver kan mogelijk sporen van tarwe, rogge en gerst bevatten.

**Te koop bij:** AH

**Prijs:** 2,99



## Biotana Reishi Complete Raw Poeder Bio

**Ingrediënten:** Poeder van reishi - vruchtlichaam\* (50%) en mycelia\* (50%) (ganoderma lucidum). \*biologische teelt

**Te koop bij:** Holland & Barret

**Prijs:** 28,79

## Snacks



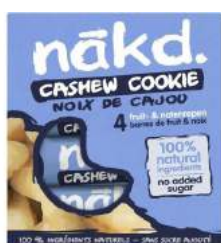
### Zeewierchips:

Saitaku nori snack

**Ingrediënten:** Zeewier 53%, olijfolie 45%, zout

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,09



### Repen:

Nak'd Cashew cookie

**Ingrediënten:** 51% cashewnoten en 49% dadels

**Te koop bij:** Albert Heijn

**Prijs:** 2,89

## Kaasvervanger



### Biologische edelgistvlokken:

Mattisson Healthstyle

**Ingrediënten:** Edelgistvlokken

**Te koop bij:** Ekoplaza

**Prijs:** 10,95

jasperalblas