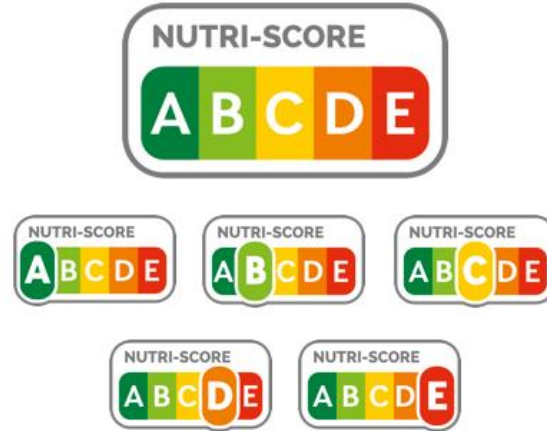


Wat is de Nutri-Score?

De Nutri-Score is een voedingslabel dat de voedingswaarde van producten vertaalt in een duidelijke 5 letter- en kleurencode. Elk product krijgt een score toegekend op basis van een wetenschappelijk algoritme. Die formule houdt rekening met te vermijden voedingsstoffen (energiewaarde en hoeveelheid suikers, verzadigde vetten en zouten) én met positieve (het aandeel vezels, proteïnen, fruit, groenten, noten en peulvruchten). **Zo zie je in één oogopslag welke producten aan te raden zijn én welke je beter beperkt.**



Zo wordt de Nutri-Score toegekend

Het algoritme kent punten toe aan elk element in de voedingstabel (per 100 g of ml), zowel voor nadelige (energie, suikers, verzadigde vetzuren, zout) als voor gunstige (eiwitten, vezels, verhouding fruit, groenten, noten en peulvruchten) voedingsstoffen. Daarna trekken we de positieve punten af van de negatieve en zetten we het resultaat om naar de Nutri-Scoretabel.



Punten	Energie (kJ)	Suiker (g)	Verzadigde vetzuren (g)	Natrium (mg)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13,5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22,5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900
TOTAAL	0 punten	0 punten	0 punten	1 punten

Punten	Fruit, groenten (%)	Vezels (g)	Proteïnen (g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	-	> 3,7	> 6,4
5	> 80	> 4,7	> 8,0
TOTAAL	5 punten	4 punten	2 punten

$$1 - 11 = -10 = A$$