

# MINDER CALORIEËN met zoetstoffen

www.ZOETSTOFFEN.eu

## Hoeveel calorieën vermijd ik door zoetstoffen te gebruiken?

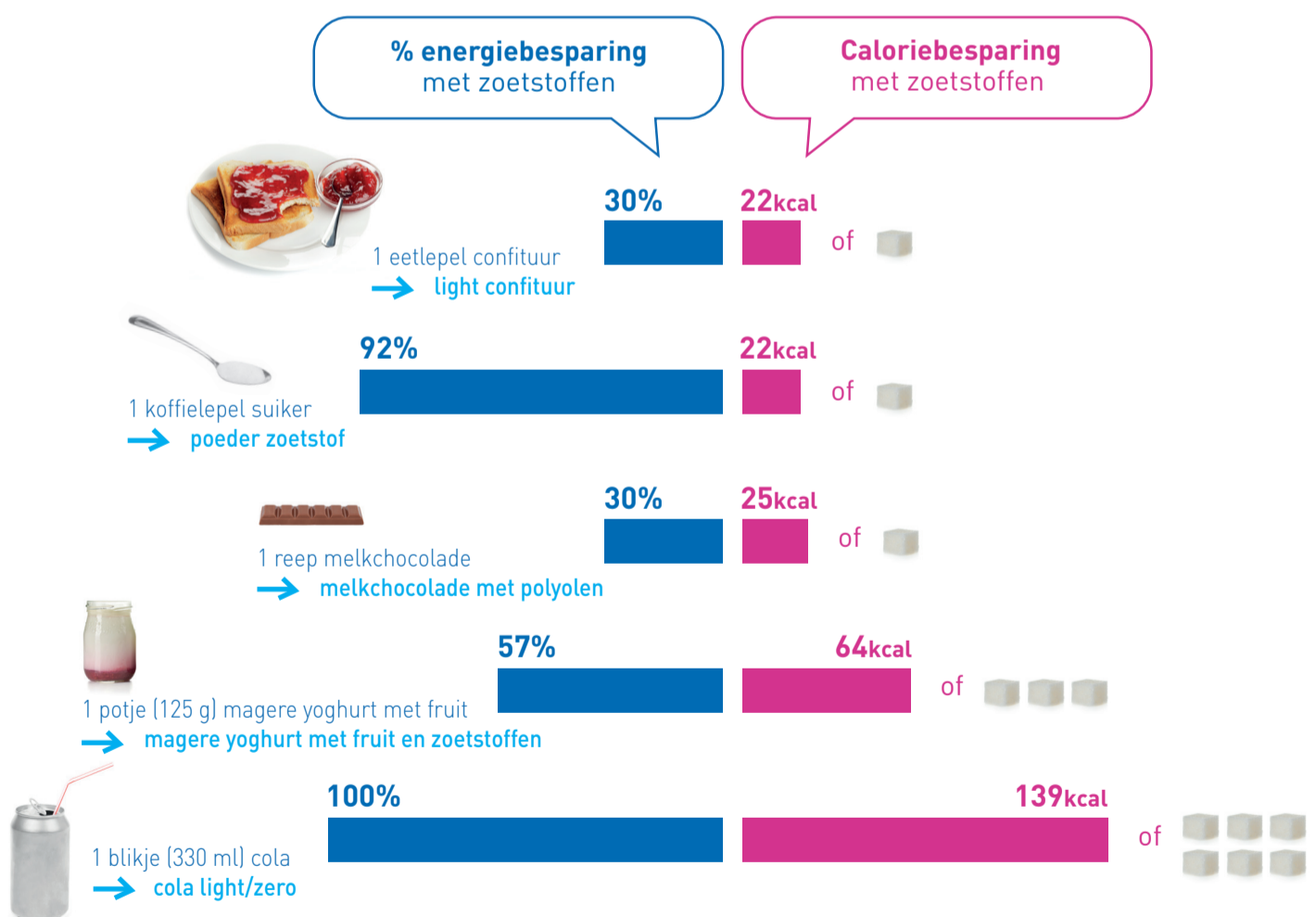
Dankzij voedingswaren en dranken met zoetstoffen kun je de calorieën uit suiker verminderen of zelfs helemaal schrappen. Hoeveel calorieën je op die manier bespaart, hangt wel af van:

- het **voedingsmiddel**
  - eiwitgehalte, hoeveelheid vetten, koolhydraten, vezels, die voor calorieën zorgen
- de gekozen **zoetstof**
  - 0 kcal/g : laagcalorische zoetstoffen
  - 2,4 kcal/g : bulkzoetstoffen zoals polyolen
  - 4 kcal/g : suiker
- de **portie**



## Energie- en caloriebesparing

Het **VERVANGEN** van suiker door zoetstoffen bij een identieke portie zorgt voor energie- en caloriebesparing. Enkele voorbeelden:



## Laagcalorische zoetstoffen: pluspunten

- ✓ zoete smaak zonder calorieën
- ✓ tandvriendelijk
- ✓ gewichtscontrole
- ✓ controle van het suikergehalte

Referentie:  
merknamendatabank [www.internubel.be](http://www.internubel.be)