

Dranken in de voedingsaanbevelingen

www. **ZOETSTOFFEN** .eu

Dagelijkse
vochtbehoefte
2-3 liter



Gemiddeld **1,5 liter**
uit **voedingsmiddelen**



Drink daarnaast **1,5 liter water**
of **niet-gesuikerde** dranken

WATER, de drank bij voorkeur

NIET-GESUIKERDE DRANKEN, helpen de vochtbehoefte te dekken

- < 0,5 kcal/100 ml
- Laag natriumgehalte
- Koffie en thee, zonder toevoeging van suiker of melk
- Gearomatiseerde waters
- Lightfrisdranken,...



→ **Laagcalorische zoetstoffen** vervangen
suiker in lightfrisdranken!

[Meer over laagcalorische zoetstoffen](#)

Zoetstoffen in frisdranken?
[Lees er alles over!](#)



Wist je dat de gemiddelde hoeveelheid suiker in frisdranken afneemt? Dat is onder andere mogelijk dankzij het gebruik van laagcalorische zoetstoffen.



GESUIKERDE DRANKEN EN ALCOHOL, zijn te beperken.

Ze leveren energie en suikers, zonder andere essentiële voedingsstoffen.



SOEP EN MELK worden niet opgenomen in de drankencategorie.

Ze bevatten naast vocht andere voedingsstoffen en energie en horen thuis in andere categorieën. Het vocht dat ze bevatten wordt beschouwd als "vocht uit voedingsmiddelen".

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu