

Groep	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Slechte keuze of Restgroep	
			Hoge nutritionele densiteit MAAR te energierijk of slechte samenstelling	Lage nutritionele densiteit EN te energierijk
Dranken	≤ 5 kcal / 100 ml 1,5 liter + compensatie van de vochtverliezen via het sporten groetesappen en fruitsappen	≤ 5 kcal / 100 ml max. 1,5 liter light-producten per dag	> 5 kcal / 100 ml uitgezonderd sportdranken, groente- en fruitsappen	> 5 kcal / 100 ml
Dorstlessers	Isotoon of licht hypotoon (250-320 mOsmol/l) 4-8 gram koolhydraten/100 ml 10-30 mmol Na/l	Isotoon of licht hypotoon (250-320 mOsmol/l) 4-8 gram koolhydraten/100 ml 10-30 mmol Na/l met vitamines	> 8 gram koolhydraten/100 ml hypertoon (> 500 mOsmol/l) > 110 mg natrium/100 ml $> 22,5$ mg kalium/100 ml > 150 mg chloor/100 ml $> 22,5$ mg calcium/100 ml > 10 mg magnesium/100 ml met vitamines, vet en/of eiwit	< 4 gram koolhydraten/100 ml hypertoon (> 500 mOsmol/l) > 110 mg natrium/100 ml $> 22,5$ mg kalium/100 ml > 150 mg chloor/100 ml $> 22,5$ mg calcium/100 ml > 10 mg magnesium/100 ml met vitamines, vet en/of eiwit
Rehydratiedranken	Isotoon: ≤ 320 mOsmol/l 60-90mmol Na/l		Sterk hypotoon	
Aardappelen Graanproducten	≤ 15 En% vet ≥ 1 gram vezels/100 kcal	15-30 En% vet < 1 gram vezels/100 kcal	> 30 En% vet	
Suikerwaren/ suikers	$\leq 2,5$ En% vet glucosepolymeren, dextrine maltose saccharose stroop, light jam jam,	glucose	> 3 energie% vet fructose	> 3 energie% vet meer dan 55 g glucose/portie
Energiedranken	Isotoon of licht hypotoon 8-15 gram koolhydraten/100 ml	8-15 gram koolhydraten / 100 ml aanwezigheid van vitamines	8-15 gram koolhydraten /100 ml hypertoon aanwezigheid van vet en eiwit	
Koolhydraten-gel	60-70g/100ml koolhydraten	< 60 g/100 ml koolhydraten met vitamines		

Energierepen	<i>minimum 50g Koolhydraten/100g en <20 En% vet</i>	<i>minimum 50 g koolhydraten/100g en 20-30 En% vet</i>	<i>< 50 g koolhydraten/100 g en/of >30 En% vet</i>	
Vloeibare maaltijden	<i><20 En% vet 100 % RDA vitamines en mineralen</i>	<i>20-30 En% vet 100 % RDA vitamines en mineralen</i>	<i>>30 En% vet 100 % RDA vitamines en mineralen</i>	<i>>30 En% vet geen 100 % RDA vitamines en mineralen</i>
Groenten	<i>groentebereidingen ≤ 30 En% vet alle groenten groentesoepen : ≤ 0,5 g vet / 100 g groentesappen diepvriesgroenten</i>	<i>groentebereidingen met > 30 En% groentesoepen : > 0,5 g vet / 100 g blikgroenten</i>	<i>groentenburgers (kant- en klare, gepaneerde en / of voorgebakken) gefrituurde groenten</i>	
Fruit	<i>≥ 1 gram vezels / 100 kcal gedroogde vruchten</i>	<i>< 1 gram vezels / 100 kcal gedroogd fruit</i>		
Melkproducten Ca-verrijkte sojaproducten	<i>melk : ≥ 75 mg calcium/100 gram ≤ 30 En% vet kaas : ≤ 30 % vet op droge stof</i>	<i>melk : ≥ 75 mg calcium/100 gram > 30 En% vet kaas : < 40 % vet op droge stof</i>	<i>melk : < 75 mg calcium/100 gram en/of > 30 En% vet kaas : > 40 % vet op droge stof</i>	
Vlees	<i>vlees en vleeswaren : ≤ 30 En% vet</i>	<i>vlees en vleeswaren : 30-50 En% vet</i>	<i>vlees en vleeswaren : > 50 En% vet</i>	
Vis	<i>2 x/ week vette vis</i>	<i>1x/week vette vis en 1x/ per week magere vis</i>	<i>minder dan 2x/ week vis, gefrituurde vis, vissticks, gedroogde sterk gezouten vis</i>	
Vervangproducten eieren	<i>Quorn, eieren, peulvruchten en volwaardige vleesvervangs (≤ 30 En% vet)</i>	<i>noten en volwaardige vleesvervangers (30-50 En% vet)</i>	<i>volwaardige vleesvervangers (> 50 En% vet)</i>	<i>onvolwaardige vleesvervangers</i>
Smeer- en bereidingsvet	<i>≤ 1/3 verzadigde vetzuren minarine</i>	<i>≤ 1/3 verzadigde vetzuren margarine</i>	<i>> 1/3 verzadigde vetzuren boter, roomsauzen</i>	
Restgroep			<i>producten rijk aan vet of vet en suiker</i>	<i>alcohol en zwaar verteerbare voedingsmiddelen</i>