nieuws

Goedkope ontbijtgranen bevatten meeste voedingswaarde

nieuws

"Ontbijtgranen van discounters en huismerken blijken wat voedingswaarde betreft de beste te zijn", concludeert de Franse consumentenorganisatie 60M op basis van 30 geteste ontbijtgranen die voornamelijk door kinderen en tieners worden gegeten. De ontbijtgranen van bekende merken scoren - op enkele uitzonderingen na - minder goed. Lion en Chokella van Nestlé en Smacks Trésor van Kellogg's zijn zelfs gebuisd wegens te rijk aan vet, suiker en zout. Over welke de lekkerste zijn, doet de consumentenorganisatie geen uitspraak.

27 SEPTEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

"Ontbijtgranen van discounters en huismerken blijken wat voedingswaarde betreft de beste te zijn", concludeert de Franse consumentenorganisatie 60 millions de Consommateurs (60M) op basis van 30 geteste ontbijtgranen die voornamelijk door kinderen en tieners worden gegeten. De ontbijtgranen van bekende merken scoren - op enkele uitzonderingen na - minder goed. Lion en Chokella van Nestlé en Smacks Trésor van Kellogg's zijn zelfs gebuisd wegens te rijk aan vet, suiker en zout. Over welke de lekkerste zijn, doet de consumentenorganisatie geen uitspraak.

Ontbijtgranen voor kinderen moeten - om een evenwichtig maaltje te zijn - voldoende eiwitten aanleveren, weinig vet en suiker bevatten, rijk aan vezels en arm aan zout zijn. Een groot aantal van die volgens 60M goede cereals zijn ook bij ons te vinden. Van de geteste huis- en discountmerken zijn dat die van Cora, Carrefour en Lidl. Die horen - net als een aantal bekende merkvarianten - volgens 60M bij de beste. Ook die van Aldi staan in Frankrijk in de top drie, maar het gaat niet om dezelfde als de Belgische.

Van de bekende merken buist de consumentenorganisatie er ook een aantal: zo telt 60M maar liefst 41 gram suiker in 100 gram Chokella's van Nestlé, 1,41 gram zout in 100 gram Coco Pops van Kellogg's en maar 6,5 gram eiwitten in 100 gram Lion van Nestlé. Ter vergelijking: 100 gram Coco Surfs van N1 bevat 29,5 gram suiker, 0,2 gram zout en 8,2 gram eiwitten. Je krijgt wel geen fietscomputer, educatieve cd-roms of

herlaadkaarten voor gsm's extra zoals bij Chokella's, Coco Pops en Lion. Kellogg's en Nestlé zijn wel volop bezig hun ontbijtgranen evenwichtiger te maken. Weliswaar volgens hun normen en die zijn minder streng dan die van de consumentenorganisaties.(GL)

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada