

# Gezonder kiezen in de supermarkt

Gezonder kiezen op basis van wat jij belangrijk vindt? Wil je bijvoorbeeld letten op suiker, vet of zout? Wil je een bepaald ingrediënt vermijden, bijvoorbeeld bij een allergie? Of wil je zien of een product vegetarisch is? Scan of zoek een product met de 'Kies Ik Gezond?'-app.



- Bepaal zelf waar je op wilt letten
- Vind gezondere keuzes
- Zie of producten in de Schijf van Vijf staan
- Vergelijk producten op voedingswaarden, zoals suiker, vet of zout
- Optie om ingrediënten te selecteren die je wilt vermijden
- Voeg producten toe aan Mijn Eetmeter

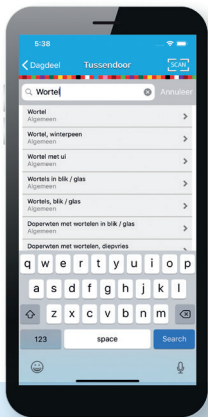
Download gratis de 'Kies Ik Gezond?'-app' in de App Store of Google Play.



[www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond](http://www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond)

# Krijg inzicht in wat jij eet

Wil je gezonder eten of afvallen? Ben je benieuwd of je genoeg vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt? In hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf? Ontdek het met het eetdagboek Mijn Eetmeter. En werk stapje voor stapje aan een (nog) gezonder eetpatroon.



- Ontdek of je gezond eet en drinkt
- Bekijk hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt
- Met tips voor gezondere keuzes en eten volgens de Schijf van Vijf
- De barcodescanner maakt invoeren makkelijk

Download gratis de 'Eetmeter -app' in de App Store of Google Play.



[www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter](http://www.voedingscentrum.nl/mijneetmeter)