

Hoeveel calorieën zitten erin?

Eén van de vele vragen bij het Voedingscentrum. Met de Caloriechecker zie je hoeveel calorieën er in een product zitten én hoeveel vet, verzadigd vet, eiwit, koolhydraten en vezels. Klik hier voor de [Calorieën checker](#).

Wat is een gezond product?

Elk product heeft andere voedingswaarden. Een product is niet per se gezond of ongezond. Er kunnen veel goede of juist veel minder goede stoffen inzitten, maar gezond of ongezond word je niet van het eten van 1 product. Veel van dit soort vragen en nog veel meer in [Vragen en Antwoorden](#) over eten en drinken.

Het is de moeite waard om zo af en toe even bij het Voedingscentrum langs te gaan.

Bron: [Voedingscentrum](#)