



Voedingswaarden van margarine, halvarine en bak- en braadproducten (september 2009)



De ontwikkelingen in de margarine-industrie staan niet stil. Het assortiment margarines wordt steeds groter en beter aangepast aan de wensen en eisen van de individuele consument. Het Voorlichtingsbureau MVO zet het huidige aanbod margarine, halvarine en bak- en braadproducten daarom op een rij.

Er is voor ieder wat wils en door verbeteringen en toevoegingen is margarine een onmisbare basis in een gezonde voeding. Margarine, halvarine en bak- en braadproducten zijn een belangrijke bron voor de inname van onverzadigde vetzuren, vitamine A en vitamine D. Het Voedingscentrum adviseert vrouwen 45 gram en mannen 50 gram margarine, halvarine en bak- en braadproducten te gebruiken per dag, waarvan maximaal 5 gram in de vorm van olie. Deze hoeveelheid is voor een volwassene en geeft het totaal per dag aan, dus voor broodmaaltijden en warme maaltijd gezamenlijk.

Er is een groot assortiment producten. De huidige producten variëren in vetgehalte, maar ook sterk in vetzuursamenstelling (omega-3 vetzuren) en diverse vitamines. Op deze informatiekaart zijn uitsluitend A-merken vermeld, verkrijgbaar in de supermarkt of in het ziekenhuis.

De producten zijn ingedeeld als volgt:

- Producten voor op brood, kuipjes met 41% totaal vet of minder
- Producten voor op brood, kuipjes met meer dan 41% totaal vet
- Producten voor koken, bakken en braden in een fles
- Producten voor koken, bakken en braden uit een wikkel of een kuipje

Wist je dat:

- Dieetmargarine minimaal 50% meervoudig onverzadigde vetzuren bevat?
- Welk product je ook kiest, er altijd vitamine A en D in zit? De hoeveelheid vitamine E is afhankelijk van de soort olie waarvan het product is gemaakt.
- Bak- en braadproducten in een fles heel geschikt zijn voor het bakken en braden van vlees? Ze zijn verrijkt met smaakstoffen, zodat je een lekkere jus krijgt. Bak- en braadproducten bestaan voor minimaal 90% uit vet.
- Margarine uit een fles neutraal van smaak is? Het is heel geschikt voor het bakken van aardappelen, vlees en groenten, maar óók voor zoete verleidingen zoals cake en taart.
- Margarine smeren heel belangrijk is voor opgroeiende kinderen? Het levert gezonde onverzadigde vetten en vitamines A, D en E.

Voor op brood (kuipjes ≤ 41 % totaal vet)



Voedingswaarde per 100 gram		Twenty Four	Becel Pro-active extra light	Linera	Becel calorie light	Becel Pro-active	Becel light	Bebo Omega Light	Wajang light	Becel Omega 3 Plus	Blue Band Goede Start!
Energie	<i>kJ</i>	750	900	1000	1000	1300	1300	1300	1340	1400	1500
Energie	<i>kcal</i>	180	220	250	250	330	320	315	330	350	360
Eiwitten	<i>g</i>	0	0,1	2	1,8	0,1	1	0	0	<0,1	0,2
Koolhydraten	<i>g</i>	0,2	3	4	3,5	2,5	<0,1	0	2,4	2,5	3
waarvan suiker	<i>g</i>	0,2	0,1	<0,1	<0,1	<0,5	<0,1	0	0	<0,1	0,3
Vet	<i>g</i>	20	23	25	25	35	35	35	35	38	38
waarvan verzadigd	<i>g</i>	5	7	6	4	9	6	7	9	8,5	11
trans	<i>g</i>	<0,5	<1	<1	<1	<1	<1	≤1	<1	<1	<1
enkelvoudig onverzadigd	<i>g</i>	4	5	12	7	7	10	9	7	10	14
meervoudig onverzadigd	<i>g</i>	10	12	7	13	18	18	18	18	19	12
Linolzuur	<i>g</i>	nb	10	5	11	15	15	15	nb	15	10
Linoleenzuur	<i>g</i>	nb	2	1,5	2	3	3	3	nb	3,75	1,6
EPA + DHA	<i>mg</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	750	0
Natrium	<i>g</i>	0,22	0,03	0,13	<0,005	0,01	<0,005	≤0,02	0,01	0,01	0,12
Vitamine A	<i>mcg</i>	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	<i>mcg</i>	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	<i>mg</i>	25	20	nb	20	20	20	20	10	20	20
Vitamine B1	<i>mg</i>	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4
Vitamine B2	<i>mg</i>	1,6	0	0	0	0	0	2	0	0	1,6
Vitamine B6	<i>mg</i>	2	5	0	5	5	5	5	0	5	2
Foliumzuur (B11)	<i>mcg</i>	0	500	0	500	500	500	500	0	500	0
Vitamine B12	<i>mcg</i>	1	2,5	0	2,5	2,5	2,5	5	0	2,5	1
Kalium	<i>mg</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend



Voedingswaarde per 100 gram		Becel Pro-active Bloeddruk	Blue Band Ideeel	Blue Band halvarine	Gouda's Glorie Zonne Pond	Zeeuws Meisje halvarine	Bona halfvol	Alpro Minarine	Bebo Light	Bebo Bio Light	Gouda's Glorie halvarine
Energie	<i>kJ</i>	1600	1500	1500	1480	1500	1500	1484	1480	1480	1480
Energie	<i>kcal</i>	380	365	370	360	360	370	361	360	360	360
Eiwitten	<i>g</i>	<0,1	0,2	0,2	0	0	1,5	0	0	0	0
Koolhydraten	<i>g</i>	9	3,1	3	0	0	0,6	0	0	0	0
waarvan suiker	<i>g</i>	<0,1	0,3	0,3	0	0	0,6	0	0	0	0
Vet	<i>g</i>	38	39	39	39	40	40	40	40	40	40
waarvan verzadigd	<i>g</i>	8	12	12	10	13	11	12	8	12	11
trans	<i>g</i>	<1	<1	<1	<1	<1	<1	1	≤1	≤1	<1
enkelvoudig onverzadigd	<i>g</i>	11	10	14	8	18	8	9	11	10	8
meervoudig onverzadigd	<i>g</i>	19	17	12	20	9	20	18	20	17	20
Linolzuur	<i>g</i>	16	14	11	18,6	7	nb	14	nb	nb	nb
Linoleenzuur	<i>g</i>	3	2,5	1,6	1,4	2	nb	3,5	0	nb	nb
EPA + DHA	<i>mg</i>	0	500	0	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	<i>g</i>	0,01	0,12	0,12	0,35	0,14	0,13	0,2	≤0,02	<0,1	0,32
Vitamine A	<i>mcg</i>	800	800	800	800	800	800	700	800	800	800
Vitamine D	<i>mcg</i>	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	6	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	<i>mg</i>	20	18	18	8	nb	nb	nb	nb	nb	nb
Vitamine B1	<i>mg</i>	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	<i>mg</i>	0	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	<i>mg</i>	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	<i>mcg</i>	500	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B12	<i>mcg</i>	2,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Kalium	<i>mg</i>	2325	0	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend

Voor op brood (kuipjes > 41 % vet)



Voedingswaarde per 100 gram		Bertolli	Bebo Omega	Becel Dieet	Bona	Gouda's Glorie Volle Pond	Bebo margarine	Bebo Vitaal	Bebo Daily Gold
Energie	kJ	1600	2180	2200	2600	2590	2960	2980	2970
Energie	kcal	390	530	530	630	630	720	725	725
Eiwitten	g	<0,1	0	<0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,2
Koolhydraten	g	3	0	0,3	0,5	0,1	0	0,2	0,3
waarvan suiker	g	0,3	0	<0,1	0,5	0,1	0	0,2	0,3
Vet	g	42	59	60	70	70	80	80	80
waarvan verzadigd	g	10	13	12	20	21	18	21	29
trans	g	<1	≤1	<1	<1	<1	≤1	≤1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	23	15	17	15	14	21	17	36
meervoudig onverzadigd	g	8	30	30	34	34	40	41	14
Linolzuur	g	6	27	25	31	nb	nb	nb	nb
Linoleenzuur	g	2	3	5	3	nb	nb	nb	nb
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	0,1	≤0,02	<0,005	0,13	0,13	≤0,02	≤0,02	≤0,02
Vitamine A	mcg	800	800	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	25	7,5
Vitamine E	mg	18	20	20	nb	8	nb	50	nb
Vitamine B1	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	mg	0	2	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	mg	0	5	5	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	mcg	0	500	500	0	0	0	500	0
Vitamine B12	mcg	0	5	2,5	0	0	0	5	0
Kalium	mg	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend

Koken, bakken en braden (fles)



Voedingswaarde per 100 gram		Becel Keuken met olijfolie	Becel Keuken	Becel Vlees & Jus	Becel Keuken light	Zeeuws Meisje vloeibaar	Bertolli vloeibaar	Blue Band Vlees & Jus	Blue Band vloeibaar	Blue Band vloeibaar light	Croma vloeibaar	Remia Bakken en Braden	Bebo Bakken en Braden	Bebo Daily Gold	Bebo Dieet	Bebo Varjo
Energie	kJ	3000	3000	3600	2100	3000	3030	3640	3000	2100	3600	3610	3960	2970	2960	2960
Energie	kcal	740	740	890	510	740	740	880	740	500	880	878	895	725	720	720
Eiwitten	g	<0,1	<0,1	0,7	<0,5	<0,1	0	0,4	<0,1	<0,1	0,4	0,7	0	0,1	0	0
Koolhydraten	g	<0,1	<0,1	0,7	<0,5	<0,1	0	0,5	<0,1	<0,1	0,5	1,1	0	0,5	0	0
waarvan suiker	g	<0,1	<0,1	0,7	0	<0,1	0	0,5	<0,1	<0,1	0,5	1	0	0,5	0	0
Vet	g	82	82	98	56	82	82	98	82	56	98	97	99,5	80	80	80
waarvan verzadigd	g	11	10	11	6	8	9	14	8	4,5	12	12	18	20	14	14
trans	g	<1	<1	<1	<0,5	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	≤1	≤1	≤1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	29	30	37	21	50	53	27	49	33	50	35	25	22	22	19
meervoudig onverzadigd	g	41	41	49	29	23	20	57	24	18	35	50	55,5	37	43	46
Linolzuur	g	37	35	42	25	16	nb	nb	18	14	28	45	50,5	34	40	43
Linoleenzuur	g	4	6	7	4,5	7	nb	nb	6	4	7	5	5	3	3	3
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	<0,005	<0,005	0,0033	<0,005	0,59	0,59	0,36	0,59	0,60	0,45	0,45	≤0,02	≤0,02	≤0,02	≤0,02
Vitamine A	mcg	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	mg	37,5	37,5	37,5	37,5	nb	13	37,5	20	11	nb	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5
Vitamine B1	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend

Koken, bakken en braden (wikkel of kuipje)



Voedingswaarde per 100 gram		Blue Band Light wikkel	Gouda's Glorie keuken	Alpro bakken en braden	Bertolli ongezoeten	Blue Band wikkel	Zeeuws Meisje	Bebo Zachte Margarine
Energie	kJ	1900	2590	2796	2890	2930	2900	2970
Energie	kcal	460	630	680	700	710	700	725
Eiwitten	g	<0,1	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1
Koolhydraten	g	0,2	0,1	0,3	0,2	0,4	0,3	0,5
waarvan suiker	g	0,2	0,1	0,3	0,2	0,4	0,3	0,5
Vet	g	51	70	75	78	79	79	80
waarvan verzadigd	g	23	36	22,5	28	36	41	20
trans	g	<1	1	1	<1	<1	<1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	14	20	16,5	30	29	24	22
meervoudig onverzadigd	g	13	13	35	19	14	13	37
Linolzuur	g	11	nb	32	nb	nb	nb	34
Linoleenzuur	g	2	nb	3	nb	nb	nb	3
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	0,59	0,35	0,4	0,4	0,59	0,55	≤0,02
Vitamine A	mcg	800	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	6,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	mg	9	nb	nb	15	9	nb	37,5
Vitamine B1	mg	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	mg	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	mg	0	0	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	mcg	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend



Voedingswaarde per 100 gram		Bebo Margarine Planten	Bebo Restaurant Margarine	Wajang margarine	Croma wikkel	Becel vlees & jus	Bebo Bakken & Braden Zacht
Energie	kJ	2960	2970	2970	3630	3600	3630
Energie	kcal	720	725	720	880	890	880
Eiwitten	g	0	0,1	0,2	0,4	0,7	0
Koolhydraten	g	0,2	0,5	0,2	0,5	0,7	0
waarvan suiker	g	0,2	0,5	0	0,5	0,7	0
Vet	g	80	80	80	98	98	98
waarvan verzadigd	g	31	35	36	47	32	25
trans	g	≤1	≤1	<1	<1	<1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	15	33	20	33	19	29
meervoudig onverzadigd	g	33	11	23	17	46	43
Linolzuur	g	nb	nb	nb	nb	42	39
Linoleenzuur	g	nb	nb	nb	nb	1	4
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	<0,1	0,2	0,01	0,45	0,03	≤0,02
Vitamine A	mcg	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	mg	nb	37,5	nb	nb	37,5	37,5
Vitamine B1	mg	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	mg	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	mg	0	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	mcg	0	0	0	0	0	0
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend