



## Voedingswaarden van margarine, halvarine en bak- en braadproducten (maart 2011)



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

Door verbeteringen en toevoegingen is margarine een onmisbare basis in een gezonde voeding. Margarine, halvarine en bak- en braadproducten zijn een belangrijke bron 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 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 als volgt ingedeeld:

- Producten voor op brood, kuipjes met maximaal 41% totaal vet
- 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 in 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 afhankelijk is 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-activ Calorie light	Linera	Becel calorie light	Becel Pro-activ	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	2	0,1	1	0	0	<0,5	<0,5
Koolhydraten	<i>g</i>	0,2	3	4	3,5	2,5	<0,5	0	2,4	2,5	3
waarvan suiker	<i>g</i>	0,2	0,1	<0,1	<0,5	<0,5	<0,5	0	0	<0,5	<0,5
Vet	<i>g</i>	20	23	25	25	35	35	35	35	38	38
waarvan verzadigd	<i>g</i>	5	7	6	5	9	7	7	9	9	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	8	9	7	9	13
meervoudig onverzadigd	<i>g</i>	10	12	7	13	18	20	18	18	20	14
Linolzuur	<i>g</i>	nb	10	5	10	15	16	15	nb	15	11
Linoleenzuur	<i>g</i>	nb	2	1,5	3	3	3,9	3	nb	3	3
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	0,14
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	18
Vitamine B1	<i>mg</i>	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Vitamine B2	<i>mg</i>	1,6	0	0	0	0	0	2	0	0	1,4
Vitamine B6	<i>mg</i>	2	5	0	5	5	5	5	0	5	1,4
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	2,5
Kalium	<i>mg</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Calcium	<i>mg</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600

nb = niet bekend



Voedingswaarde per 100 gram		Becel Pro-activ Bloeddruk	Blue Band Ideeel	Blue Band halvarine	Gouda's Glorie Zonne Pond	Zeeuws Meisje halvarine	Bona halfvol	Alpro Soya, lekker gezond smeren	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	360	370	360	360	370	361	360	360	360
Eiwitten	<i>g</i>	<0,1	0,2	<0,5	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	0,3	<0,5	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	11	10	13	11	10	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	11	11	10	8
meervoudig onverzadigd	<i>g</i>	19	16,5	14	20	9	20	18	20	17	20
Linolzuur	<i>g</i>	16	13,5	11	18,6	7	17	16,5	nb	nb	nb
Linoleenzuur	<i>g</i>	3	2,5	3	1,4	2	3	1,5	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	0,14	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	nb	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
Calcium	<i>mg</i>	0	600	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend

## Voor op brood (kuipjes > 41 % vet)



Voedingswaarde per 100 gram		Bertolli	Bebo Omega Spread	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	550	630	630	720	725	725
Eiwitten	g	<0,1	0	<0,5	<0,1	0,1	0	0,3	0,2
Koolhydraten	g	3	0	<0,5	0,5	0,1	0	0,2	0,3
waarvan suiker	g	0,3	0	<0,5	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	14	15	14	21	17	36
meervoudig onverzadigd	g	8	30	33	34	34	40	41	14
Linolzuur	g	6	27	26,5	31	nb	nb	nb	nb
Linoleenzuur	g	2	3	6,5	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 light	Blue Band vloeibaar light	Remia Vlees & Jus Light	Alpro Bakken en Braden	Bebo Daily Gold	Bebo Vario	Becel Keuken met olijfolie	Becel Keuken	Zeeuws Meisje vloeibaar	Bertolli vloeibaar	Blue Band vloeibaar	Blue Band vloeibaar Roombotersmaak
Energie	kJ	2100	2100	2247	2851	2970	2960	3000	3000	3000	3030	3000	3000
Energie	kcal	510	500	546	696	725	720	740	740	740	740	740	740
Eiwitten	g	<0,5	<0,1	0,5	0,2	0,1	0	<0,1	<0,1	<0,1	0	<0,5	<0,5
Koolhydraten	g	<0,5	<0,1	1	0	0,5	0	<0,1	<0,1	<0,1	0	<0,5	<0,5
waarvan suiker	g	0	<0,1	0,6	0	0,5	0	<0,1	<0,1	<0,1	0	<0,5	<0,5
Vet	g	56	56	60	77	80	80	82	82	82	82	82	82
waarvan verzadigd	g	6	4,5	6,1	13	20	14	11	10	8	9	8	9
trans	g	<0,5	<1	0,3	<1	≤1	≤1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
enkelvoudig onverzadigd	g	21	33	36	20	22	19	29	30	50	53	49	49
meervoudig onverzadigd	g	29	18	17	43	37	46	41	41	23	20	24	24
Linolzuur	g	25	14	11,7	39	34	43	37	35	16	nb	18	19
Linoleenzuur	g	4,5	4	5,5	4	3	3	4	6	7	nb	6	5
EPA + DHA	mg	0	0	0	nb	0	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	<0,005	0,60	0,32	0,2	≤0,02	≤0,02	<0,005	<0,005	0,59	0,59	0,59	0,59
Vitamine A	mcg	800	800	800	850	800	800	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	mg	37,5	18	24	nb	37,5	37,5	37,5	37,5	nb	13	18	18
Vitamine B1	mg	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
Vitamine B6	mg	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
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kalium	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend

## Koken, bakken en braden (fles)



Voedingswaarde per 100 gram		Remia Bakken & Braden Olijf	Remia Bakken en Braden	Becel Vlees & Jus	Blue Band Vlees & Jus	Croma vloeibaar	Croma milde olijf	Bebo Bakken en Braden
Energie	kJ	3598	3609	3600	3600	3600	3600	3960
Energie	kcal	875	878	890	880	880	870	895
Eiwitten	g	0,7	0,7	<0,5	0,4	0,4	0,2	0
Koolhydraten	g	1,3	1,1	0,6	0,5	0,5	0,4	0
waarvan suiker	g	1	1	0,6	0,5	0,5	0,4	0
Vet	g	96	97	98	98	98	98	99,5
waarvan verzadigd	g	9,9	9,4	12	12	12	12	18
trans	g	0,4	0,5	<1	<1	<1	<1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	56	46	34	46	50	58	25
meervoudig onverzadigd	g	29,5	41	49	30	35	28	55,5
Linolzuur	g	22	33	40	34	28	nb	50,5
Linoleenzuur	g	5,4	5,4	9	5	7	nb	5
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	0,53	0,45	0,03	0,51	0,45	0,35	≤0,02
Vitamine A	mcg	600	800	800	800	800	800	800
Vitamine D	mcg	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Vitamine E	mg	20	30	37,5	26	nb	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
Kalium	mg	0	0	0	0	0	0	0

## Koken, bakken en braden (wikkel of kuipje)



	Blue Band Light wikkel	Gouda's Glorie keuken	Bertolli ongezouten
	1900	2590	2890
	460	630	700
	<0,1	0,1	0
	0,2	0,1	0,2
	0,2	0,1	0,2
	51	70	78
	23	36	28
	<1	1	<1
	15	20	30
	13	13	19
	11	nb	nb
	2	nb	nb
	0	0	0
	0,59	0,35	0,4
	800	800	800
	7,5	7,5	7,5
	7	nb	15
	0	0	0
	0	0	0
	0	0	0
	0	0	0

## Koken, bakken en braden (wikkel of kuipje)



Voedingswaarde per 100 gram		Blue Band wikkel	Zeeuws Meisje	Bebo Zachte Margarine	Bebo Planten Margarine	Bebo Restaurant Margarine	Wajang margarine	Croma wikkel	Becel vlees & jus	Bebo Bakken & Braden Zacht
Energie	kJ	2900	2900	2970	2960	2970	2970	3630	3600	3630
Energie	kcal	710	700	725	720	725	720	880	890	880
Eiwitten	g	0,1	0	0,1	0	0,1	0,2	0,4	0,7	0
Koolhydraten	g	0,4	0,3	0,5	0,2	0,5	0,2	0,5	0,7	0
waarvan suiker	g	0,4	0,3	0,5	0,2	0,5	0	0,5	0,7	0
Vet	g	79	79	80	80	80	80	98	98	98
waarvan verzadigd	g	33	41	20	31	35	36	47	32	25
trans	g	<1	<1	≤1	≤1	≤1	<1	<1	<1	≤1
enkelvoudig onverzadigd	g	32	24	22	15	33	20	33	19	29
meervoudig onverzadigd	g	14	13	37	33	11	23	17	46	43
Linolzuur	g	11	11	34	nb	nb	nb	nb	42	39
Linoleenzuur	g	3	2	3	nb	nb	nb	nb	1	4
EPA + DHA	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Natrium	g	0,59	0,55	≤0,02	<0,1	0,2	0,01	0,45	0,03	≤0,02
Vitamine A	mcg	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
Vitamine E	mg	18	nb	37,5	nb	37,5	nb	nb	37,5	37,5
Vitamine B1	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B2	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B6	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Foliumzuur (B11)	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kalium	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0

nb = niet bekend