

# Consultkaart - Het etiket

## Houdbaarheid

**THT = Ten minste houdbaar tot:** Op producten die langer houdbaar zijn, zoals groenten in blik, kruiden en chocolade. Na deze datum zijn de producten niet bedorven, maar kunnen ze iets minder goed smaken.

**TGT = Te gebruiken tot:** Op bederfelijke producten zoals vlees, vis en voorgesneden groenten. Na deze datum kun je het product beter niet meer eten.

## Bijzonderheden

Bijvoorbeeld  
(wettelijk geregeld)

- Minder zout
- Minder vet
- Meer vezels



## Kilocalorieën per portie

- Portiegrootte
- Hoeveel kilocalorieën
- Bijdrage van 1 portie aan totaal aantal kilocalorieën per dag

## 1 Portie

- Hoe groot is 1 portie?
- Onderscheid in volwassen/kinderportie



## Inhoud

- Portiegrootte
- Gram, milliliter of liter
- Per verpakking het aantal porties



Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

[www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht](http://www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht)

Eten met aandacht

# Consultkaart - Het etiket

## Ingrediënten

- Lijst met de ingrediënten waar het product van is gemaakt.
- Ingrediënten staan in aflopende hoeveelheid.

### E-nummer:

- Toevoeging voor bijvoorbeeld houdbaarheid, kleur, smaak.
- Alle E-nummers zijn op veiligheid getest door de Europese Unie.

## Allergenen

- Mogelijke allergenen staan vetgedrukt in de ingrediëntenlijst. Het gaat om: granen met gluten, sulfiet (in hoeveelheden van > 10 mg/kg), mosterd, vis, sesamzaad, pinda, noten, soja, melk, selderij, ei, lupine, weekdieren en schaaldieren.

## Bereidingswijze

- Instructies om het product klaar te maken.

### Bereidingswijze

- 1) Verwarm de oven voor op 200°C. Leg een stuk bakpapier op de plaat.
- 2) Breek het ei in een schaal en klop het met een vork.
- 3) Open het zakje en doe de krokante kruidenmix op een apart bord.
- 4) Wentel de kipfilets stuk voor stuk door het ei. Laat even uitschrikken dan de kipfilet door de krokante kruidenmix. Zorg dat de mix gelijkmatig op de filet.

### Wist je dat...

de maltodextrine wordt gemaakt van maïs en wordt gebruikt om de...

### een beetje van jezelf...

Voor een avondje in Mexicaanse stijl maak kipnuggets en wikkel deze in een wrap en vul deze verder met een beetje sla en andere lekkere dingen zoals tomaat en kaas.

Maak ook eens heerlijk pikante vissticks door Ovenkrokant te gebruiken met kabeljauwfilet.

### Bereidingswijze

- 1) Verwarm de oven voor op 200°C. Leg een stuk bakpapier op de plaat.
- 2) Breek het ei in een schaal en klop het los met een vork.
- 3) Open het zakje en doe de krokante kruidenmix op een apart bord.
- 4) Wentel de kipfilets stuk voor stuk met een vork door het ei. Laat even uitschrikken en haal dan de kipfilet door de krokante kruidenmix. Zorg dat de mix gelijkmatig is verdeeld over de filet.
- 5) Leg de kipfilets op de bakplaat en bak ze ongeveer 20 minuten in de oven tot de buitenkant krokant is en de kip goed doorbakken.

Zelf een voorsteltje? Laat het ons weten op [FACEBOOK.COM/MAGOINN](https://www.facebook.com/magoinn)

## Voedingswaarde

In de voedingswaardetabel staan de voedingsstoffen:

- Per 100 gram of per 100 ml
- Per portie
- Als bijdrage van 1 portie aan de richtwaarden\* voor een gezond dagmenu.

VOEDINGS- WAARDE	per 100 g (droge mix)	per portie ** (146 g)	% RI*
Energie	1527 kJ 360 kcal	869 kJ 206 kcal	10%
Vetten	2,5 g	3,0 g	4%
waarvan verzadigde vetzuren	0,3 g	0,8 g	4%
Koolhydraten	75,6 g	13,3 g	5%
waarvan suikers	10,1 g	1,8 g	2%
Vezels	2,6 g	0,5 g	
Eiwitten	7,1 g	30,8 g	62%
Zout	6,0 g	1,22 g	20%

\*RI: Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal). \*\* Bereid volgens de aanwijzing op de verpakking voor 4 personen.

\* De richtwaarde (referentie-inname) geeft aan hoeveel energie, voedingsstoffen, vitamines en mineralen een gemiddelde volwassene per dag nodig heeft of wat maximaal nog past binnen een gezond voedingspatroon. Bron: Voedingencentrum

### Goed om te weten

Maak met MAGGI Ovenkrokant een volledig gebalanceerde maaltijd door het te serveren met bijvoorbeeld 200 gram broccoli en 200 gram aardappelen per persoon

### Vragen

Nestlé Consumentenservice, Postbus 12365, 1100 AJ Amsterdam

### Ingrediënten:

paneermeel (tarwemeel, zout, peper, gist, antioxidant (rosmarijnextract)), maltodextrine (25,9%), specerijen (uien, paprika, knoflook, cayennepeper (0,9%), witte peper), gepoederd zout, suiker, maïszetmeel, plantaardige olie (zonnebloem), aroma's, jalapeñopeper. Mogelijk sporen van melk, ei, soja, selderij, mosterd.

### Wist je dat...

de maltodextrine wordt gemaakt van maïs en wordt gebruikt om de kruiden goed te verspreiden in de mix

Mix voor Ovenkrokant Mexicaans  
Inhoud 70g e

### Goed Food, Good Life



### Nestlé

Ten minste houdbaar tot einde: 05.2015 40520703E 09111

### NUTRITIONAL COMPASSO

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

7 613034 351413

## Extra informatie

Bijvoorbeeld

- Boodschappenlijst
- Tips voor volwaardige maaltijd
- Variatietips

### een beetje van jezelf...

Voor een avondje in Mexicaanse stijl maak kipnuggets en wikkel deze in een wrap en vul deze verder met een beetje sla en andere lekkere dingen zoals tomaat en kaas.

Maak ook eens heerlijk pikante vissticks door Ovenkrokant te gebruiken met kabeljauwfilet.

## Meer informatie

- Gegevens van de producent voor vragen.

... volledig gebalanceerde maaltijd door het te serveren met bijvoorbeeld 200 gram broccoli en 200 gram aardappelen per persoon

Vragen  
Nestlé Consumentenservice,  
Postbus 134,  
1180 AC Amstelveen  
[www.nestle.nl](http://www.nestle.nl) - 020-5699699

Ingrediënten: panee...  
(rosmarijnextract)), maltodextrine...  
cayennepeper (0,9%)...



Nestlé Nederland,  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life

Eten met aandacht