



Zo lees je een etiket **zonder gedoe**

Je staat in de *supermarkt* en denkt dit ziet er *goed* uit. Maar als je het *etiket* leest, heb je *geen idee* wat er staat.

Dit is hoe ik ernaar kijk. Simpel.

Zo Puur Mogelijk

01 Hoe korter, hoe beter

Hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe minder bewerkt het product meestal is. *Minder ingrediënten = vaak minder bewerkt.*

VOORBEELD · PINDAKAAS

✓ Puur: pinda's

✗ Bewerkt: pinda's + suiker + palmolie + emulgator E471

02 Kijk naar de eerste 3

Ingrediënten staan op volgorde van gewicht. Wat bovenaan staat, zit er het meeste in.

VOORBEELD · ONTBIJTGRANEN

Suiker bovenaan? Dan zit er veel suiker in

Bloem bovenaan? Dat is de basis van je product

03 Snap je de helft niet?

Moeilijke namen zijn vrijwel altijd toevoegingen: conserveermiddelen, kleurstoffen of emulgatoren. Als je het niet herkent, is het waarschijnlijk niet nodig.

NAMEN DIE JE VAAK ZIET

Dextrose · Maltodextrine · Gemodificeerd zetmeel

Aroma · Emulgator (E471) · Natriumbenzoaat (E211)

Niet perfect, wel beter kiezen

Real talk

Ik eet ook niet altijd puur.
Maar ik probeer wel vaker
betere keuzes te maken.

Voeding & meer

Gezond leven gaat oa ook
over beweging, buiten zijn,
je omgeving en je mindset.

Niet alles bio

Je hoeft niet alles biologisch
te kopen. Wel bewuster
kijken, dat maakt al verschil.

Balans is oké

Een Mars of cola af en toe?
Dat past erbij. Het gaat om
de keuzes die je vaker maakt.

Twijfel je over een product?

Stuur me gerust een DM op Instagram.

[@zopuurmogelijk_leven](https://www.instagram.com/zopuurmogelijk_leven)



Liefs Cynthia