

Stand nummer: 1

★

**POWER MUFFIN**

★

Klas 1.1

Projectgroepnummer: 1



**Gezond**

**Bron van eiwitten**

**Trendy**



**EN SUPER LEKKER!**



**Met proteïne poeder voor de spieren!**

**Voedingswaarde  
(per stuk)**

<b>ENERGIE</b>	260 KCAL
<b>VETTEN</b>	15 G
<b>KOOLHYDRATEN</b>	19 G
<b>EIWITTEN</b>	9 G



**Gemaakt van duurzame en gezonde ingrediënten**



**Bron van vezels, ijzer en magnesium**



## Stand nummer: 2



### Dr Meurer Soft drinks

Iedereen is uniek! Hierom focust Dr Meurer op de wensen van studenten. De aarde is voor ons belangrijk, al onze producten zijn daarom biologisch. Ontdek vandaag nog onze twee frisse smaken!

Projectgroep 2, klas VOE1.1

Assia El Haouari (500760875), Dana Beyen (500779808), Kevin Ramautar (500749245), Yaren Zugul (500767636), Zora Kakebeeke (500767528)

#### Hibis-kus

Een frisse dorstlesser met een zoete, zachte smaak die doet denken aan een zoen van je geliefde. Gezoet met enkel zoetstoffen van natuurlijke oorsprong.

##### **Ingrediënten:**

*gedroogde hibiscus, kaneel, citroen, kruidnagel en bietsuiker.*

**Gezondheidsvoordelen:** Hibiscus zorgt voor een goede vochthuishouding ter ondersteuning van de bloedsomloop en de spijsvertering. Hibiscus heeft ook een werking als antioxidant. Kaneel voorkomt een hoge bloedsuikerspiegel. Citroen heeft een antibacteriële werking en is een bron van vitamine C.

##### **Voedingswaardetabel:**

Kcal per 100 ml / per portie	36 kcal / 144kcal
Vet	0,4 g/ 1,6 g
Verzadigd vet	0g
Natrium	2 mg / 8 mg
Kalium	9mg / 36mg
Koolhydraten	3,2g / 12,8g
Waarvan suikers	3,1 / 12,4g
Eiwitten	0,4mg / 1,6mg

#### Kick-START

Een energierijke ochtend is vanaf nu binnen handbereik! Door de combinatie van antioxidanten (flavonoïden, vezels en uitsluitend natuurlijke suikers (fructose) kan jij met een volle 100% aan je dag beginnen!

##### **Ingrediënten:**

*groene thee, komkommer, gember, versgeperst appelsap.*

**Gezondheidsvoordelen:** Groene thee bevat flavonoïden, wat werkt als antioxidant. Gember heeft een positief effect op de spijsvertering. Net als andere groentesoorten bevat komkommer veel vezels, voedingsstoffen en weinig calorieën.

##### **Voedingswaardetabel:**

Kcal per 100 ml	18 kcal / 72kcal
Per portie	
Vet	0,02g / 0,04g
Verzadigd vet	0g
Natrium	1mg/ 4mg
Kalium	33mg / 132 mg
Koolhydraten	4,4g/ 17,6g
Waarvan suikers	4,4g/ 17,6g
Eiwit	0g

## Stand nummer: 3

# SEA SIDE

## Chips & Dips



De nieuwe seizoensgerichte duurzame snack

Van een hartige dip in de winter tot de frisheid van de zomer

Deze knapperige zeewierchips passen zich aan

Elk seizoen een andere dip

Projectgroep 3 Klas 1.1

Duurzaam, seizoensgebonden, afwisseling, Nederlandse producten, toekomstgericht.



Voedingswaarden chips

per portie (20 gram)	energie (kcal)	eiwit (g)	koolhydraten (g)	vet (g)	waarvan verzadigd (g)	voedingsvezels (g)
volkoren-meel	31,488	0,96	5,952	0,192	0,03	1,056
bloem	33,792	1,2096	6,816	0,1056	0,0384	0,384
koolzaad-olie	7,7314	0	0	0,85914	0,05676	0
wakame	2,2953	0,3024	0,1533	0,0525	0,0189	0,8001
totaal	75,3067	2,472	12,9213	1,20924	0,41406	2,2401

## Stand nummer: 4

# Filo Treat

Yourself

Duurzaam - Gevarieerd - Boulangerie - Voedzaam - Gezond

- ♣ Onze ingrediënten zijn seizoensgebonden en hierdoor duurzaam! Groente en fruit van het seizoen hebben het minste energieverbruik en zijn dus het minst milieubelastend
- ♣ Onze snack is verkrijgbaar zowel hartig als zoet
- ♣ De snack is niet te groot, niet te klein dus makkelijk mee te nemen voor iedereen
- ♣ De snack is betaalbaar voor studenten

Wij hebben gekozen voor een snack die energierijk is, verzadigend en ook nog eens lekker!

Product	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Vet totaal (g)	Vet verzadigd totaal (g)	Vezels (g)	Natrium (mg)
Filodeeg	274,7	64,6	2,1	14,0	0,0	0,0	0,0	99,0
Pompoen	20,0	4,7	0,2	0,6	0,1	0,0	0,4	0,7
Zoete Aardappel	165,4	39,2	0,5	8,5	0,1	0,0	1,0	13,3
Rode Ui	17,2	4,1	0,1	0,7	0,0	0,0	0,3	0,2
Geltenkaas	71,6	17,3	1,1	0,1	1,4	0,9	0,0	33,3
Olijfolie	92,5	22,5	0,0	0,0	2,5	0,4	0,0	0,0
<b>TOTAAL</b>	<b>641,4</b>	<b>152,2</b>	<b>4,0</b>	<b>23,9</b>	<b>4,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,8</b>	<b>146,5</b>
Filodeeg	274,7	64,6	2,1	14,0	0,0	0,0	0,0	99,0
Kersen	47,5	11,3	0,2	2,4	0,0	0,0	0,2	0,2
Amandelen	136,4	33,0	1,1	0,7	2,8	0,2	0,4	0,3
Suiker	70,8	16,7	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Maizena	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAAL</b>	<b>529,5</b>	<b>125,4</b>	<b>3,3</b>	<b>21,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>99,5</b>
Filodeeg	274,7	64,6	2,1	14,0	0,0	0,0	0,0	99,0
Avocado	136,5	33,2	0,3	0,3	3,3	0,4	0,7	0,5
Paprika	13,3	3,1	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,1
Feta	139,6	33,6	2,4	0,1	2,6	1,9	0,0	145,0
Zwarte Papar	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAAL</b>	<b>564,1</b>	<b>134,5</b>	<b>4,9</b>	<b>14,9</b>	<b>5,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>244,6</b>

Klas 1.1  
Projectgroep 4

Suzan Gürel  
Joshua Lawson  
Sterre de Pont  
Esmée de Rooij  
Jessie Zoutberg

## Stand nummer: 7



## MORNING MUVVIN

- Vezelrijk
- Duurzaam
- Lekker
- Gezond
- Veganistisch
- Snel



Voedingswaarde	Nevo	Gewicht (g)	Kcal	Kh (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	Vv (g)	Vezels (g)	Na (mg)
Dadel gedroogd	181	18	56,70	13,14	0,36	0,00	0,00	1,35	1,80
Amandelmelk ongezoet		16	2,08	0,00	0,06	0,18	0,02	0,06	8,32
Volkoren tarwemeel	222	17	55,76	10,54	1,70	0,34	0,05	1,87	0,85
Appel	875	15	9,00	1,95	0,05	0,03	0,00	0,30	0,15
Krenten	185	5	16,30	3,75	0,10	0,00	0,00	0,45	0,75
Vanille extract		0,05	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bakpoeder		0,08	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kaneel	826	0,6	1,90	0,34	0,02	0,02	0,01	0,15	0,16
hazelnoot ongezoeten	200	10	71,70	0,60	0,14	6,90	0,49	0,82	0,20
Lijnzaad gebroken	867	6	26,80	0,78	1,14	1,86	0,17	2,08	1,68
Totaal per stuk		88	240	31	4	9	1	7	14
Totaal 100 g		100	275	35	5	12	1	8	16
EH%			100	52	7	34		6	

# Stand nummer: 8

## Snelle dip



Projectgroep: 8  
Klas: V0E1.2



### Snelle dip in het kort

- Gezond
- Duurzaam
- Veganistisch
- Fris
- Makkelijk mee te nemen



### Voedingswaardetabel:

	NEVO code	Gewicht (g)	Kcal per portie	KH (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	VV (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Natrium (mg)
Koninkammer	27	25	3	0,075	0,15	0,05	0,025	0,075	0,001	0,05
Soya yoghurt	2888	35	16,45	0,14	1,58	0,88	0	0,11	0	0
Pepor	823	0,1	0,3	0,05	0,3	0,003	0	0,03	0,0001	0,04
Zeezout	2953	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,085	33,8
Citroensap	1127	5	2,8	0,48	2,5	0	0	0	0,0002	0,06
Ullis	-	2,5	1,3	0,18	0,02	0,025	0,025	0,05	0	0
Knoflook	830	5	7,9	1,56	0,32	0,02	0	0,10	0,002	0,86
Zoute bataat	2112	15	14,1	3,88	0,17	0,05	0,02	0,35	0,012	4,8
Kikkererwt	3185	19	12,7	1,5	0,71	0,27	0,09	0,71	0,05	19,1
Tahin	1461	4	24,08	0,24	0,875	2,068	0,39	0,496	0,0361	14,44
Wortel	71	39	9,9	1,68	0,21	0,09	0,09	0,64	0,02	8,1
Biekselderij	557	39	4,2	0,6	0,3	0	0	0,33	0,045	1,8
Paprika	884	39	7,5	1,29	0,24	0,03	0,03	0,54	0,001	0,3
<b>Totaal (1 portie):</b>		<b>192,7</b>	<b>104,3</b>	<b>10,9</b>	<b>7,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>99,6</b>
<b>Per 100g:</b>		<b>100</b>	<b>54,1</b>	<b>5,7</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>51,7</b>

Stand nummer: 9

# Zwarte bonen brownie



Namen: Nada, Imane, Roos, Marit & Gaye

Projectgroep nummer: 9

Klas: 1.2



Smaakvol, duurzaam, glutenvrij, verzadigend, eiwitrijk en vezelrijk



## Voedingswaarden

Per portie (37,4 g)	Nevo	Gewicht	Kcal	Kh.	Eiwit	Vet	Vv.	Tv.	Vezels	Natrium	Prijs	
Zwarte bonen		13,25 g		13 1,5 g	0,92 g	0,11 g	0 g	0 g	1,21 g	10,6 mg	€ 0,04	
Eieren	83	5 g		6,6 0,01 g	0,62 g	0,46 g	0,16 g	0 g	0 g	7,65 mg	€ 0,02	
Vijgen	193	5 g		12,95 2,71 g	0,17 g	0,05 g	0 g	0 g	0,49 g	0,5 mg	€ 0,04	
Cacao poeder	430	2,5 g		9,5 0,27 g	0,47 g	0,55 g	0,33 g	0 g	0,85 g	2,5 mg	€ 0,03	
Walnoten	206	1 g		7,08 0,06 g	0,16 g	0,68 g	0,06 g	0 g	0,05 g	0 mg	€ 0,02	
Eiwitpoeder vanille		2,8 g		11,15 0,21 g	2,18 g	0,17 g	0,06 g	0 g	0,06 g	5,04 mg	€ 0,05	
Halvarine	2059	2,5 g		8,8 0 g	0 g	0,98 g	0,27 g	0,01 g	0 g	5 mg	€ 0,01	
Bakpoeder		0,2 g		0,12 0,06 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	21,2 mg	-	
Kraanwater		5,15 g		0 0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,22 mg	-	
<b>Totaal</b>		<b>37,4 gram</b>		<b>69,2 kcal</b>	<b>4,82 g</b>	<b>4,52 g</b>	<b>3 g</b>	<b>0,88 g</b>	<b>0,01 g</b>	<b>2,66 g</b>	<b>52,49 g</b>	<b>€ 0,21</b>
Kcal/ g					4	4	9			2		
Totaal kcal				69,2 kcal	19,28 kcal	18,08 kcal	27 kcal			5,32 kcal		
Totaal en %				100%	27,90%	25,90%	39,00%			7,70%		
Criteria dagelijks buiten de schijf				≤ 75 kcal p/ portie		VV: ≤ 1,7 g/portie		Na: ≤ 200 mg/ portie		Het concept valt in de categorie		
Deze snack				69,2 kcal		0,88 g		52,71 mg		dagelijks buiten de schijf		



people



planet



profit

## Stand nummer: 11

### DUURZAAM

'Een product dat lang meegaat. Gemaakt van duurzame ingrediënten en waarvan de verpakking minder snel op de afvalberg beland.'

Projectgroep: 11

Klas: 1.2

# Granolareep

Smaakvol, verzadigd gevoel, Lekker, Duurzaam.

### Voedingswaarde tabel



Product	NEVO-code	Grams/ml	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Vet (g)	VV (g)	Vezels (g)	Natrium (mg)
Havermout	213	12.5	46.63	1.60	7.59	0.91	0.16	0.91	0.88
Cashewnoten	199	6.25	38.44	1.33	1.30	3.06	0.55	0.24	0.63
Walnoten	206	6.25	44.25	0.99	0.34	4.26	0.38	0.29	0.00
Amandelen	198	6.25	41.19	1.36	0.88	3.49	0.23	0.44	0.31
Hazelnoten	200	6.25	44.81	0.88	0.38	4.31	0.31	0.51	0.13
Dadels	181	12.5	39.38	0.25	9.13	0.00	0.00	0.94	1.25
Geraspte kokos	202	2.5	10.38	0.10	0.08	1.00	0.76	0.34	0.63
Honing	443	2.5	8.03	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.25
Olijfolie	601	2.5	22.50	0.00	0.00	2.50	0.36	0.00	0.00
Totaal Portie		57.5	295.59	6.51	21.68	19.53	2.75	3.67	4.06
Totaal 100 g		99.7	512.49	11.30	37.61	33.84	4.76	6.36	7.04
Procent			100.1	8.8	29.4	59.4		2.5	

Bron van vezels + Dagelijks handje noten van 25 gram.

### Ingrediënten

- 25 gram cashewnoten
- 25 gram walnoten
- 25 gram amandelen
- 25 gram hazelnoten
- 50 gram dadels
- 50 gram havermout
- 10 gram geraspte kokos
- 1 el olijfolie
- 1 el honing





## Stand nummer: 12



# VEGGIE-LOAF

Met paprika, bosui en zongedroogde tomaat

VEGGIE-LOAF is vegetarisch, verantwoord en verschrikkelijk lekker!

#### Ingrediënten

Zelfrijzend bakmeel 22% (6.3g), **ei** 13% (3.8g),  
**havermelk** 13% (3.8g), rode paprika 10% (3g), bosui  
9% (2.5g), 20+ kaas 9% (2.5g), zonnebloemolie 9%  
(2.5g), zongedroogde tomaat 7% (2g),  
pijnboompitten 6% (1.6g), chilipeper 3% (1g)

Kan sporen bevatten van **melk**, **melkbestanddelen** en  
**gluten**

Ingrediënten uit Duitsland, Frankrijk, Nederland,  
Indonesië – geproduceerd in Nederland

Droog en koel bewaren bij max. 7°

**30g**

Voedingswaarden	Per 100 gram	Per portie (30 gram)
<b>Energie</b>	259 kCal 1084 kJ	75 kCal 314 kJ
<b>Vetten</b> waarvan verzadigd	14,4g 2,5g	4,2g 0,7g
<b>Koolhydraten</b>	21,9g	6,3g
<b>Vezels</b>	2,3g	0,7g
<b>Eiwitten</b>	9,5g	2,7g
<b>Zout</b>	0,9g	0,3g

Ten minste houdbaar tot:



Projectgroep: 12  
Klas: 1.2

## Stand nummer:13

# Carrot cake

The Green Bakery heeft een nieuw concept: de carrot cake. Een carrot cake die een bron van vezels is, binnen de Schijf van Vijf valt en ook nog eens heel erg lekker smaakt. Kan dat? Onze carrot cake bar maakt al deze verwachtingen waar en is gemaakt van duurzame en uitsluitend plantaardige ingrediënten.

Lekker en verantwoord snacken!



Innovatief, gezond, vernieuwend, lekker en duurzaam

### Voedingswaarde

	Per 100 gram	Per portie (75 gram)
<b>Energie</b>	1035,6 KJ/ 247,3 kcal	776,8 KJ/ 185,5 kcal
<b>Vetten</b>	12,2	9,14
Waarvan verzadigde vetzuren	1,6	1,2
<b>Koolhydraten</b>	28,4	21,3
Waarvan suikers	11,5	8,6
<b>Vezels</b>	3,96	2,96
<b>Eiwitten</b>	3,6	2,69
<b>Zout</b>	0,21	0,16
<b>Ijzer</b>	2,64 (mg)	1,98 (mg)

## Stand nummer: 14



Klas 1.3  
Projectnummer 14



FruSh  
Stay.fresh.with.FruSh

# Summer Rolls

*Op basis van:*

Bulgur . Aardbei . Appel . Hazelnootpasta . Granaatappel . Nori

*Jullie product in zeven woorden:*

Fris . Innovatief . Fruitig . Bewust . Vers . Trendy . Veganistisch

<b>Voedingswaarde</b>	<b>Per 100g</b>	<b>Per portie (80g)</b>
Energie	543 kJ/ 129 kcal	458 kJ/ 109 kcal
Vet	3,8 g	3,2 g
Waarvan verzadigd	0,3 g	0,3 g
Koolhydraten	17,5 g	14,8 g
Waarvan suikers	7,6 g	6,4 g
Eiwitten	3,7 g	3,1 g
Voedingsvezels	3,8 g	3,2 g
Zout	0,1 g	0 g

## Stand nummer: 15

jury  
factsheet  
groepje  
15

Rosa van Berckel Smit, Isa Deroma, Merlin van Es, Rianne Snik



### FACTS

- Veggie Feast is **duurzaam**. Het is helemaal plantaardig, daarnaast is de verpakking gemaakt van 100% gerecycled ongebleekt papier.
- Veggie Feast is **goedkoop**. De muffin is verkrijgbaar voor slechts €0,99 cent.
- Veggie Feast is **gezond**. Het bestaat voor 75% uit groenten uit het seizoen, dus het tikt lekker aan voor je dagelijkse groente-inname.

### VOEDINGSWAARDE

Energie:	80 kcal
Vetten:	2,9 g
Waarvan verzadigd:	0,5 g
Koolhydraten:	8,2 g
Waarvan suikers:	2,4 g
Vezels:	3,5 g
Eiwitten:	3,6 g
Zout:	0,11 g

### INGREDIENTEN

Water, bloemkool, zongedroogde tomaten\*, kikkererwtenmeel\*, courgette\*, rode ui, zeekraal, olijfolie\*, edelgistsvlokken\*, Italiaanse kruidenmix, E500(ii) bakpoeder\*, peper\*.

\* van biologische oorsprong

Stand nummer: 16



# Brassica Bites



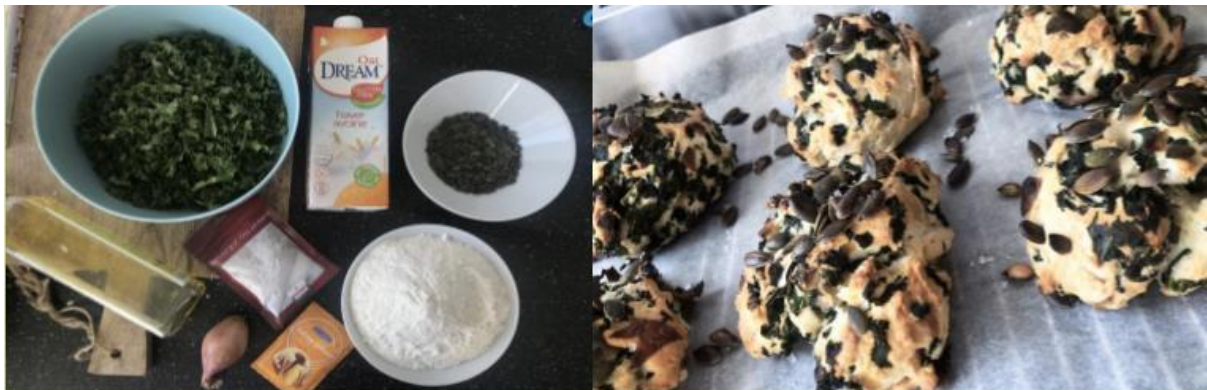
Projectgroepsnummer: 16  
Klas: V0E1.3

**Zonder kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen!**  
**Duurzaam**  
**Gezond**  
**Verrassend**

## Voedingswaarde

Nutriënt	Toevoeging	Eenheid	Per 100 gram	Per portie
Energie		Kcal	77	108
Eiwitten		Grammen	3,8	5,3
Koolhydraten		Grammen	7,5	10,5
Koolhydraten waarvan	Suiker	Grammen	1,7	2,4
Vet		Grammen	2,9	4,1
Vet waarvan	Verzadigd	Grammen	0,3	0,4
Voedingsvezel		Grammen	3,1	4,3
Zout		Grammen	0,07	0,1

## Stand nummer: 17



### “Spinazie scone”

Veganistisch, duurzaam, gezond, verzadigend én lekker!

Klas: 1.3  
Projectgroep nummer: 17

**Cornet** 😊  
Enjoy the good life!

#### Voedingswaarde

	Per 100gram	Per portie
Energie	179kcal	235kcal
Vetten	5,1g	6,7g
Waarvan verzadigde vetzuren	0,6g	0,8g
Koolhydraten	25g	33,1g
Waarvan suikers	3,9g	5,1g
Vezels	5,1g	6,7g
Eiwitten	5,6g	7,3g
Natrium	5,8mg	7,6mg
Calcium	68,9mg	90,3mg
Magnesium	71,1mg	93,1mg

## Stand nummer: 18

# Snacker met Superfood Ube

100% Organisch

Proef de Snacker op 28 juni 2018!

- Biologisch • Duurzaam • Gezond • Paars • Trendy •
- Smaakvol • Veganistisch • Verassend • Vernieuwend •

### Nevo waarden

Ingrediënten	Nevo
Ube	Onbekend
Ongezouten pinda's	204
Cacaopoeder	430
Gedroogde abrikozen	175
Appel met schil	875
Gedroogde dadels	181
Havermout	213
Quinoa	3153
Drink soja- Light Alpro	2858
Agar agar	1898
Stevia	Onbekend



### Voedingswaarden per portie & per 100 g

Totaal	Gewicht (g)	Kcal	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	WV (g)	Vezel (g)	Natrium (mg)
Per portie	30,20	76,66	11,07	2,17	2,23	0,40	1,92	6,80
Per 100g	100,00	253,83	36,66	7,19	7,38	1,34	6,36	22,52
EN%			58%	11%	26%		5%	

Projectgroepsnummer: 18, Klas: 1.3

Thijs Paardenkooper (500738339), Jelmer Strijbosch (500790812),  
Jacqueline van Leusden (500776014), Imara Terheggen (500755123)  
& Merel Tesselaar (500774972)

Prijs per portie

€0,29

# Banana Babies



Maar waarom zijn ze dan zo gezond? Daar zijn we heel eerlijk over!

**Dit is namelijk alles wat er in zit:**

Heb jij ook wel eens zin in junkfood of iets super zoets en eigenlijk heel ongezonds? Net even wat meer dan die salade of elke dag weer dat broodje.... iets als donuts misschien? Maar je wilt de drang weerstaan omdat je hebt afgesproken gezonder te gaan eten? Maak je geen zorgen! Met de "Banana Babies" hoef je je voortaan niet meer in te houden. Deze donuts bevatten geen toegevoegde suikers, vetten, kleur-, geur- of smaakstoffen. Ze zijn ook nog eens goed voor je! Met het fruit, volkoren tarwemeel en de eieren krijg je namelijk veel benodigde voedingsstoffen binnen.



## Let's go bananas baby!

Klas 14: Y. A. Mouhim, B. Singerling, S. Pers, R. Verqunst



Stand nummer: 20



**Power shake**  
Met cafeïne & proteïne

# Free samples

Op "SMAAK" - 28 juni 2018  
Proef de Powershake

**Veganistisch, duurzaam,  
eiwitrijk, smaakvol en  
energie-boostend**

**Gemaakt met passie  
Zonder toegevoegde suikers  
Bevat alleen van nature  
aanwezige suikers  
Eiwitrijk  
Vezelrijk**

Van de makers van de Smoothie Boothie

Voedingswaarde per 100g:			
Voedingswaarde per:	100ml	1 shake (+/-400ml)	*
Energie	270kJ/65kcal	1083kJ/259kcal	13%
Vetten	1.7g	7g	10%
Koolhydraten	5,7g	23g	9%
- Waarvan suikers	4.5g	18g	20%
Vezels	1g	4g	**
Elwitten	6g	24g	48%
Zout	0.02	0,09g	9%
Cafeïne	18.75mg	75mg	**

\*= percentage per shake, referentie-inname van een gemiddelde volwassenen (8400kJ/2000 kcal)  
\*\*= Referentie inname is niet wettelijk vastgelegd

**Ingrediënten:** Sojamelk (300ml) , Aarbei (112,5gr), Mango (112,5gr), Vivolife RAW Plant Acai & Blueberry protein powder (17,5gr), Pure cafeïne poeder (75mg).

Dit product is geschikt voor een veganistische leefstijl  
Dit product bevat alleen van nature aanwezige suikers

Go Creation Lab 2.2  
Klas 1.4  
Max Tielman  
Floris Gulker de Geus  
Jordi Starcken

# VEGGIE TWIST

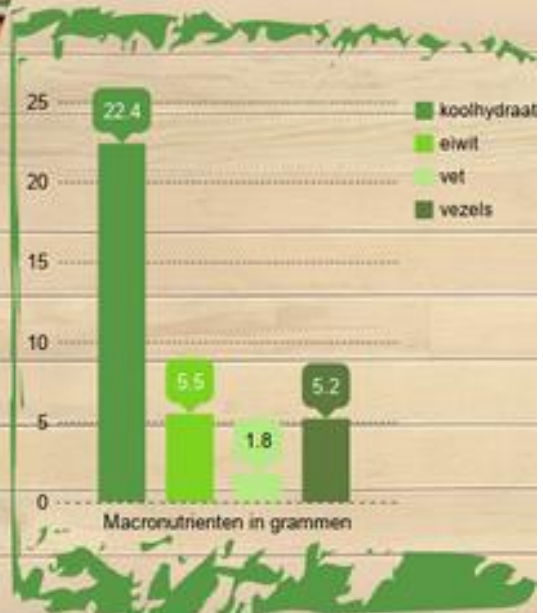


Bevat  
85 gram  
groente per  
Veggie twister

Gemaakt van  
volkorenmeel  
dus vezelrijk



Maar 120 kcal per  
stuk, dus de  
perfecte snack



Stand nummer: 22

Star Proteïen Products



# Eiwitrijke Kwarkbol



Klas 1.4  
Groepsnummer 6

## Allergeneninformatie

**Bevat: Gluten, Noten, Ei en Melk**

Kan sporen bevatten van Pinda's



## Ons product

Een heerlijke eiwitrijke kwarkbol, gemaakt van speltmeel en IJslandse Skyr, rijk gevuld met noten, gedroogde cranberry's en tot slot een vleugje vanille.

Een gezonde eiwit boost zodat je er weer helemaal tegenaan kan!

Onze kwarkbol is ook heerlijk om te combineren met verschillende soorten kaas.

Kom dit gauw proeven bij onze stand!

Stand nummer: 23



**Retro Thee**

**IJSTHEE**

VERKRIJGBAAR IN DE SMAKEN **FRISCH & FRUYTIG!**

FRISCH: GROENE THEE MET FRAMBOOS, MUNT, LIMOEN & CITROEN  
FRUYTIG: GROENE THEE MET SINAASAPPEL & AARDBEI

LAAG IN CALORIEËN & ZONDER TOEGEVOEGD SUIKER & 100 PROCENT NATUURLIJK

Stand nummer: 24



## THE GREEN SQUARES

Seasonal favourite

Hello there, are you ready for the green square?  
Geen zoete, maar hartige wafel met ieder seizoen wat ander groen.

The Green Square is vullend door het volkorenmeel, geheel plantaardig, gezond en ook nog eens duurzaam door de seizoensgroenten

**Benieuwd?  
Kom proeven !**

What makes us different



Hartig



Duurzaam



Volkoren



Plantaardig

---

Lisa Mantel, Mariëlle Kransberg, Inge van Niekerk en Iris Leijen  
klas 1.4

## Stand nummer: 25



# vegan eggie Cookie

Groep: 25 Klas: 1.5

Ons product in 6 steekwoorden

Verantwoord

Biologisch

Smaakvol

Divers

Vernieuwend

Fenomenaal



Product	Gewicht (g)	Energie (KJ)	Energie (Kcal)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vet (g)	Verz. Vet (g)	Vezels (g)	Natrium (mg)
Bloem	75	153,00	246	7,5	46,5	1,5	0,23	8,25	3,75
Boter	44	234,95	387,20	0	0	43,12	21,70	0	52,8
Poedersuiker	22	374	88,00	0	22,00	0	0	0	0
Vanillesuiker	8	136	32	0	8	0	0	0	0
Chiazaad	6	109,2	26	1,08	0,48	2,4	0,18	2,04	0,96
Maizena	5	60	13,87	0	3,47	2,67	0	0	0,4
Cacaopoeder	5	78	19	12,33	0,53	1,1	0,63	1,7	5
Wartelpoeder	12,5	82,5	17,5	0,5	3,88	0,03	0,00	1,063	180
Karamel blokjes	5	88	21	0,03	4,19	0,43	0,28	0	17,5
<b>Totaal:</b>	<b>182,5</b>	<b>1316</b>	<b>851</b>	<b>21,44</b>	<b>89,05</b>	<b>51,25</b>	<b>23,02</b>	<b>13,05</b>	<b>260,41</b>
Per 100g	100	721	466	12	49	28	13	7	143
Per portie (36,5)	36,5	263,13	170,11	4,29	17,81	10,25	4,6	2,61	52,08

## Stand nummer: 26

# Eat Healthy

*Dé snack die volledig in de Schijf van Vijf valt!*



Naam van het gerecht:		Healthy Powerballs									
Soort	Voedingssamenstelling Snack										
Ingrediënt	kolomthel	eerdest	kol	evet	koehydraten	waarsn. Suikers	vit.	vy	voedingstof	natium (mg)	
Banaan	3,14	0	5,79	0,08	1,47	1,11	0,02	0,01	0,14	0,00	
Walnot	10,71	0	75,86	1,70	0,58	0,31	7,30	0,65	0,48	0,00	
Dadels	14,29	0	19,86	0,21	4,47	4,47	0,01	0,00	0,51	1,00	
Pure Chocolade	2,86	0	15,17	0,19	1,33	1,19	0,96	0,58	0,21	0,29	
Havermeel	20	0	74,6	2,8	11,14	0,4	1,40	0,35	1,40	1,4	
	0										
	0										
	0										
	0										
<b>Totaal</b>	<b>53</b>	<b>--</b>	<b>142,27</b>	<b>4,76</b>	<b>20,06</b>	<b>7,28</b>	<b>8,76</b>	<b>1,34</b>	<b>1,81</b>	<b>2,45</b>	
Kcal per gram	--	--	--	4	4	--	9	--	7	--	
Totaal kcal per macrom.	--	--	--	19,13	79,98	--	87,80	--	1,62	--	
Energiepercentage	100%	--	100%	10%	42%	--	40%	--	3%	--	

Klas 15 & Projectgroep 26  
 Ons product in 6 woorden:  
**Duurzaam - Gezond - Lekker**  
**Makkelijk - Zoet - Bewust**



## Stand nummer: 27



### The Fruit 'n Nut Bar



Honest, *Wholesome* & *Delicious*

Ingrediënten: dadels, havermout, appel (25%), hazelnoten (11%), walnoten, vrije uitloop eieren, sinaasappel (4%), pistachenoten, lijnzaad, kaneel.

Voedingswaarde per portie en per 100 gram	Per portie 62 g	Per 100 g
Energie (kcal)	188	305
Vetten (g)	10,4	16,8
Waarvan verzadigd (g)	1,2	1,9
Koolhydraten (g)	16,9	27,3
Vezels (g)	3,2	5,2
Eiwitten (g)	5,3	8,6
Zout (g)	0,1	0,2
Verkoopprijs (€ x 2,2)		€1,20 (€1,188)

*Vers, Puur, Fris, Ambachtelijk en 100% Biologisch!*

Groep 27, Klas 1.5





## Stand nummer: 28



**Projectroep nummer: 28**

**Klas: 1.5**

### Jullie product in 6 steekwoorden

Gezond, eerlijk, fruitig, innovatief, biologisch en duurzaam

### Voedingswaarden

Per portie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet	Voedingsvezel	Zout (mg)	Verzadigde vetzuren
Banaan	27,00	Gram	25,7	0,3	5,6	0,1	0,5	0,0	0,0
Kaneel	0,58	Gram	1,8	0,0	0,4	0,0	0,1	0,3	0,0
Amandel melk	7,52	Gram	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Havermout	4,17	Gram	15,5	0,5	2,5	0,3	0,3	0,8	0,0
Dadels gedroogd	4,17	Gram	5,8	0,1	2,2	0,0	0,3	0,0	0,0
Bakpoeder	1,25	Gram	4,2	0,1	0,9	0,0	0,0	0,8	0,0
Aardbeien	10,0	Gram	2,9	0,1	0,5	0,0	0,1	0,5	0,0
Ei	6,0	Gram	7,9	0,7	0,01	0,5	0,0	22,9	0,2
Zwarze bessen	10,0	Gram	5,3	0,09	0,8	0	0,36	0,5	0,0
<b>Totaal</b>	<b>70,76</b>	-	<b>70,2</b>	<b>2,0</b>	<b>12,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>25,7</b>	<b>0,2</b>
<b>kcal per gram</b>	-	-	-	4	4	9	2	-	-
<b>Totaal kcal per macron.</b>	-	-	-	8,0	51,6	8,7	3,5	-	-
<b>Energiepercentage</b>	100%	-	100%	11%	73%	12%	6%	-	-
<b>Kcal: &lt;= 75 kcal/portie</b>	70,76								
<b>VV: &lt;= 1,7 g/portie</b>	0,2								
<b>Na: &lt;= 200 mg/portie</b>	10,28								

Per 100 gram

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet	Voedingsvezel	Zout (mg)	Verzadigde vetzuren
Banaan	37,2	Gram	35,3	0,4	7,7	0,1	1,1	0,0	0,0
Kaneel	1,3	Gram	4,1	0,1	0,7	0,0	0,3	0,8	0,0
Amandel melk	8,3	Gram	1,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Havermout	6,9	Gram	25,7	0,9	4,2	0,5	0,7	1,0	0,1
Dadels gedroogd	6,9	Gram	21,8	0,1	5,0	0,0	0,5	0,0	0,0
Bakpoeder	2,4	Gram	8,1	0,3	1,7	0,0	0,1	1,5	0,0
Aardbeien	14,5	Gram	4,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0
Ei	8,0	Gram	10,6	1,0	0,02	0,6	0,0	30,5	0,2
Zwarze bessen	14,5	Gram	7,7	0,1	1,2	0,0	0,5	0,07	0,0
<b>Totaal</b>	<b>100,0</b>	-	<b>118,6</b>	<b>3,0</b>	<b>21,2</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>	<b>33,9</b>	<b>0,3</b>
<b>kcal per gram</b>	-	-	-	4	4	9	2	-	-
<b>Totaal kcal per macron.</b>	-	-	-	12,1	84,7	17,4	6,8	-	-
<b>Energiepercentage</b>	100%	-	100%	10%	71%	15%	6%	-	-



## Stand nummer: 30

# Banaan Chia

Lekker • Gezond • Bewust

Bron van vezels  
Arm aan verzadigde vetten  
Zonder toegevoegde suikers



Product	Nevo	Gewicht (g)	Kcal	Kh. (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	Vv. (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Prijs
Banaan	151	200	190	41,2	31	2,2	0,6	0,2	3,8	0	€ 0,80
Volkorenarwemeel	222	20	66	12,4	0,4	2	0,4	0,1	2,2	0	€ 0,02
Chiazaad	3447	6	27	0,5	0	1	1,8	0,2	2,1	0	€ 0,11
Kaneel	826	3	13	2,2	0	0,2	0,1	0,1	1	0	€ 0,13
Walnoot	206	25	177	1,4	0,73	4	17	1,5	1,2	0	€ 0,50
Rozijn	33	50	163	37,8	36,4	1,6	0,25	0,1	1,9	0,1	€ 0,54
Ei	83	50	66	0,1	0,1	6,2	4,6	1,6	0	0,2	€ 0,29
Gist	1025	3	1	0,7	0	1,4	0,2	0	0,1	0,8	€ 0,18
<b>Totaal</b>	-	357	703	96,3	68,6	18,6	24,95	3,8	12,3	1,1	€ 2,57
<b>Kcal/g</b>	-	-	703	385,2	74,4	224,55	-	24,6	-	-	-
<b>Totaal en%</b>	-	-	100%	55%	11%	32%	-	3%	-	-	-
<b>Criterie Dagelijkse keuze</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per portie (50 gram)</b>									
<75 kcal/portie	197 kcal	98 kcal									
<1,7 gram		0,5 gram									
Vv/portie	1,1 gram	0,55 gram									
< 0,5 gram		0,2 gram									
zout/portie	0,3 gram	0,15 gram									
<b>Prijs</b>	€ 0,72	€ 0,36									

Groep: 30 Klas: 1.5

# Stand nummer: 31



GROEP 31 - KLAS 1.6

## Speculaasmuffin met peertopping

Een speciale muffin voor een speciale doelgroep

### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie: 88 kcal  
Koolhydraten: 16 gram  
Eiwitten: 3 gram  
Vetten: 1 gram  
Vezels: 2 gram  
Natrium: 58 milligram

### EXTRA VITAMINE D

Voor ouderen geldt een suppletieadvies voor vitamine D van 20 mcg per dag. Helaas houden maar 25% van de vrouwen en 20% van de mannen boven de 70 jaar zich aan deze aanbeveling. Door het eten van drie muffins per week krijgen ouderen precies voldoende vitamine D binnen voor de hele week.

### VAN 100% BIOLOGISCHE OORSPRONG

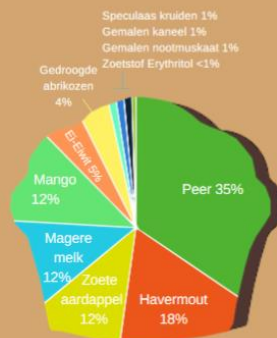
Alle gebruikte ingrediënten in de muffins zijn afkomstig van biologische teelt en komen zoveel mogelijk van Nederlandse bodem.



### EXTRA VITAMINE B12

Ongeveer een kwart van de ouderen ondervindt een vitamine B12-tekort door een verminderde opname in de darm door een beperkte voorbereiding in de maag. Vitamine B12 uit supplementen, gebruikt in de muffins, kan deels zonder voorbereiding worden opgenomen. Hierdoor verlaagt het consumeren van de muffins de kans op een eventueel vitamine B12-tekort.

### INGREDIËNTEN (% per muffin)



### MILIEUVRIENDELIJKE VERPAKKING

De muffins zijn per stuk verpakt in duurzame papieren tulpvormige bakvormpjes. Dit papier bevat een keurmerk. Ook de kartonnen doos van de per vier verpakte muffins is voorzien van hetzelfde keurmerk. De verpakkingen zijn recyclebaar.



Nataliya Vegera - 500778264  
Robin Veerman - 500778720  
Sjors Bakker - 500775792  
Dorien van Pinxteren - 500749181  
Joy van der Kroon - 500768802

# Veganza

## Cheese Cake

Projectgroepnummer: 32

Klas 1.6

Vegan, gezond, fruitig, eiwitrijk & bewust

Voedingswaarde per portie (94 gram)

Per portie (94g)										
Product	NEVOcode	Energie (KJ)	Energie (Kcal)	Eiwit (g)	olhydr (g)	Vet totaal (g)	WV (g)	TV (g)	Voeds (g)	Na (mg)
Banaan	151	48,1	11,4	0,1	2,5	0	0	0	0,2	0
Frambozen	161	21,9	5,3	0,3	0,7	0	0	0	0,4	0,5
Amandelmeel	198	327,3	79,1	2,6	1,7	6,7	0,4	0	1,2	0,6
Havermout	213	189	44,8	1,5	7,3	0,9	0,2	0	0,9	0,8
Tofu	687	165,2	39,5	4,1	0,4	2,4	0,4	0	0,2	0,9
Citroensap	1127	11,9	2,8	0	0,5	0	0	0	0	0,1
Kokosolie	3243	73,3	17,8	0	0	2	1,6	0	0	0
Totaal		836,7	200,8	8,6	13,1	11	2,6	0	2,9	2,9

# Stand nummer: 34



## BUG'S BROWNIE

Projectgroep: 34  
 Gemaakt door: René, Marlissa, Kim, Perrine  
 Klas: 1.6

Gezond, Lekker, Smeuig, Vernieuwend, Gewaagd, Eiwitrijk

### Ingredienten & voedingswaarden



per 100 gram								
product	NEVO-code	Gram	Energie (Kcal)	eiwit totaal (g)	koolhydraten totaal (g)	vet totaal (g)	voedingsvezels (g)	natrium (mg)
ei	83	13,2	13,2	1,6	0,03	1,2	0	20,2
walnoot	206	6,6	6,6	1,05	0,4	4,5	0,3	0
cacaopoeder	430	7,9	30,1	1,5	0,8	1,7	2,7	7,9
chocolade, melk	431	9,9	54,4	0,7	5,2	3,4	0,3	6,9
honing	443	14,9	47,8	0	11,9	0	0	1,4
avocado	689	23,8	47,4	0,5	0,4	4,6	1	0,71
banaan	665	12,9	17,8	0,2	4,1	0	0,3	0,5
krekels*	Delibugs	2	7,7	1,1	0	1,6	0	0
stevia*	Dr. Oetker	2,4	0	0	0,67	0	0	0
wijnsteen bakpoeder*	Smaak	6,3	0	0	0	0	0	1,1
per portie								
product	NEVO-code	Gram	Energie (Kcal)	eiwit totaal (g)	koolhydraten totaal (g)	vet totaal (g)	voedingsvezels (g)	natrium (mg)
ei	83	8,33	8,33	1,02	0,02	0,76	0	12,74
walnoot	206	4,17	4,17	0,66	0,23	2,84	0,19	0
cacaopoeder	430	5	18,95	0,925	0,525	1,1	1,7	5
chocolade, melk	431	6,25	34,25	0,44	3,25	2,13	0,175	4,375
honing	443	9,375	30,1	0	7,5	0	0	0,9
avocado	689	15	29,85	0,29	0,27	2,92	0,65	0,45
banaan	665	8,125	11,2	0,1	2,6	0	0,2	0,325
krekels*	Delibugs	1,25	4,85	0,7	0	0,12	0,01	0
stevia*	Dr. Oetker	1,5	0,8	0	0,42	0	0	0
wijnsteen bakpoeder*	Smaak	4	0	0	0	0	0	0,7
<b>totaal</b>	-	<b>63</b>	<b>142,5</b>	<b>4,135</b>	<b>14,815</b>	<b>9,87</b>	<b>2,925</b>	<b>19,49</b>

\* niet aanwezig op NEVO-site.

## Stand nummer: 35



Projectgroep nummer: 35

Klas 1.6

### Ons product:

Duurzaam  
Diervriendelijk  
Gezond  
Innovatief  
Interessant  
Smaak beleving

### Voedingswaarden:

Product	Nevo	Gewicht	Kcal	KH	Eiwit	Vet	VV	Vezels	Na
Chiazaden	3447	10 gram	44,24	0,75	1,64	3	0,32	3,3	1,59 mg
Volkoren meel	222	16 gram	51	9,3	1,49	0,30	0,04	1,71	0,77 mg
Stevia	-	> 0,01 gram	1	>0,01	0	0	0	0	0
Cacao poeder	430	1,15 gram	4,56	0,11	0,20	0,25	0,13	0,39	1,20 mg
Walnoten	206	8 gram	56	0,42	1,27	5,43	0,47	0,36	0
Aardbei	148	60 gram	17,4	3	0,42	0	0	0,71	1,8 mg
<b>Totaal per portie:</b>		<b>94,16 gram</b>	<b>174,2 kcal</b>	<b>13,59</b>	<b>5,02</b>	<b>8,89</b>	<b>0,96</b>	<b>6,47</b>	<b>5,36 mg</b>
<b>Totaal per 100 gram:</b>		<b>100 gram</b>	<b>179,01 kcal</b>	<b>13,33</b>	<b>5,16</b>	<b>9,58</b>	<b>1,03</b>	<b>6,77</b>	<b>5,59 mg</b>
<b>Totaal en%</b>				<b>33%</b>	<b>12%</b>	<b>46%</b>		<b>8%</b>	

Projectgroep 37

Klas 1.7



*De Hartige Cup is een cupcake gemaakt van alléén maar biologische ingrediënten. De basis is gemaakt van ei met verse tomaat, champignon, paprika en zachte, romige kikkererwten. Hier overheen strooien wij onze lekkerste kaas en dit alles wordt omringd met een knapperige korst van courgette.*

*Kies duurzaam  
Kies De Hartige Cup*

Biologisch, vers, vullend

## DE HARTIGE CUP

	Per 100 gram	Per Cup
<b>Energie</b>	294,4 KJ/70,37 kcal	271,4KJ/64,86 kcal
<b>Vetten</b>	2,99 g	2,75 g
Waarvan		
Verzadigde vetzuren	0,69 g	0,63 g
Transvetzuren	0,0 g	0,0 g
<b>Koolhydraten</b>	4,52 g	4,17 g
Waarvan suikers	1,48 g	1,36 g
<b>Vezels</b>	2,18 g	2,01 g
<b>Eiwitten</b>	5,21 g	4,80 g
<b>Zout</b>	0,17 g	0,15 g







# VERSE SPINAZIE CHIPS

## Voedingswaarde

	100 g	Portie (80g)
Energie	56,3 kcal	45 kcal
Vetten	3,1 g	2,5 g
Waarvan verzadigd	0,5 g	0,4 g
Koolhydraten	2,74 g	2,2 g
Eiwitten	3,4 g	2,7 g
Zout	0,18 g	0,14 g

**NIEUW**

**BIO ORGANIC**

**Krokant zonder  
frituur**

**Verpakking van  
gerecycled plastic**

**Slechts 4  
ingrediënten**

**45 kcal per zakje**

## CREATORS

Jori, Shehnaaz, Deusa,  
Kirsten & Evita

Projectgroep 38  
Klas 1.7



# Kwarkbol



## De kwarkbol in 6 woorden

- Eerlijk
- Smaakvol
- Biologisch
- Verrissend
- Gezond
- Luchtig

Projectgroepnummer: 39

Klas: 1.7

product per 100 gram	newo	gewicht	Kcal.	Kh. [g]	eiwit [g]	vet [g]	vv. [g]	tv. [g]	vezels [g]	na. [mg]
krenten	305	16,36	53,33	16,45	0,33	0,00	0,00	0,00	1,47	2,45
mager kweek	220	27,26	15,81	2,66	2,32	0,09	0,05	0,00	0,00	12,27
tarwebloem	83	27,26	95,97	13,96	3,44	0,31	0,31	0,00	1,09	0,55
ei	875	10,91	14,39	0,02	1,34	0,99	0,34	0,00	0,00	16,68
alstar appel	601	16,36	7,85	1,70	0,04	0,02	0,00	0,00	0,26	0,13
olijfolie extra vierge	Detkar.nl	1,09	9,81	0,00	0,00	1,09	0,15	0,00	0,00	0,00
Dr. Detkar backin bakpoeder	826	0,33	0,33	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
kaneel gemalen		0,33	1,04	0,19	0,01	0,01	0,00	0,00	0,08	0,09
Dr. Detkar vanille aroma		0,11	0,17	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>totaal</b>		<b>100,00</b>	<b>198,70</b>	<b>35,10</b>	<b>7,48</b>	<b>2,51</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>32,22</b>
Kcal/g			4	4	9				2	
totaal Kcal			199	140	30	23			6	
totaal en%			100%	70,66	15,06	11,36			2,92	



# Vega Tacoli



Projectgroepnummer: 40

Klas: 1.7

## Jullie product in 6 steekwoorden

Gezond, smaakvol, trendy, duurzaam, vegetarisch en tijdloos

## Voedingswaarden

Tabel 1 voedingswaarden

Product	NEVO	Gram	Kcal	KH	Eiwit	Vet	VV	TV	Vezels	Na (mg)	Bio	Prijs	
Bloemkoolrijst	14	200,00	50,00	5,80	3,90	0,40	0,00	0,00	4,60	16,00	Nee	€ 0,98	
Verse munt	3450	15,00	7,35	0,77	0,57	0,11	0,03	0,00	0,53	2,25	Nee	€ 0,47	
Tomaat	60	200,00	40,00	5,80	1,40	0,80	0,20	0,00	2,60	4,00	Ja	€ 1,60	
Ei	84	200,00	264,00	0,40	24,60	18,20	6,20	0,00	0,00	306,00	Ja	€ 1,15	
Griekse stijl yoghurt	3196	100,00	125,00	3,60	4,70	10,00	6,50	0,20	0,00	43,00	Ja	€ 0,23	
Zonnebloemolie	317	30,00	269,40	0,06	0,09	29,85	3,51	0,00	0,00	0,00	Nee	€ 0,47	
Broccoli	921	200,00	54,00	1,60	5,80	1,40	0,20	0,00	6,20	10,00	Nee	€ 0,98	
Tacos tubs	Jumbo.nl	8,50	39,10	5,02	0,51	1,87	0,20	0,00	0,37	34,00	Nee	€ 1,12	
Jong beleggen kaas 30+	3163	100,00	278,00	0,00	29,30	17,90	11,60	0,30	0,00	614,00	Nee	€ 0,88	
<b>Totaal</b>		1053,50	1126,85	23,04	70,77	80,53	28,44	0,50	14,30	1029,25		€ 7,88	
Kcal/g				4	4	9			2			€ 17,34	
Totaal kcal			1126,85	92,16	283,08	724,73			28,59				
Totaal en%			92%	8%	25%	64%			3%				
Per portie		105,35	112,69	9,22	7,08	8,05	2,84	0,05	1,43	102,93		€ 1,73	
Per 100 gram		100,00	106,96	8,75	6,72	7,64	2,70	0,05	1,36	97,70		€ 1,65	
<b>Criteria snacks dagelijks buiten de S.v.V.</b>				Kcal < 75kcal/portie			VV < 1,7g/portie		Na < 200mg/portie				
<b>Categorie</b>				<b>Kcal/portie</b>			<b>VV g/portie</b>		<b>Na mg/portie</b>				
<b>Deze snack</b>				Dagelijks buiten de Schijf			112,69		2,84		102,93		

Bron: 1

NEVO-online. Versie 2016/5.0. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. <http://nevo-online.rivm.nl/>





# Multiculti Empanada

Eten verbindt.

Eten brengt **mensen** en **culturen** samen.

Eten voegt **smaak**, **geur**, **structuur**  
en **kleur** toe aan het leven.

De multiculti empanada is een **mengeling**  
van verschillende **culturen** in één snack.

Hartig van buiten, zoet van binnen.

Proef het samen.

Projectgroep 42

Klas 1.7

## Stand nummer: 43



Groep: 43

Klas: 1.8

### Ons product is:

Duurzaam, biologisch, innovatief, smaakvol, romig, verfrissend en ondersteunend voor bot- en spierweefsel.

Protamine ijs is een lekkere snack met gezondheidsvoordelen. We hebben dit ijs ontworpen om sarcopenie bij ouderen tegen te gaan. Door het ijs te verrijken met proteïne, calcium en vitamine D, worden de botten en spieren ondersteund.

### Voedingswaarden:

	Kcal	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (mcg)
<b>Aardbeienijs met veel calcium</b>						
Per 100 gram	231,2	25,7	10,3	9,7	623,2	2,4
Per portie (75 g)	173,4	19,2	7,7	7,3	467,4	1,8
<b>Aardbeienijs met minder calcium</b>						
Per 100 gram	231,2	25,7	10,3	9,7	311,7	1,2
Per portie (75 g)	173,4	19,2	7,7	7,3	233,7	0,9
<b>Dolce de leche ijs met veel calcium</b>						
Per 100 gram	224,8	24,1	10,1	9,7	619,9	3,9
Per portie (75 g)	168,6	18,1	7,6	7,3	456	2,9
<b>Dolce de leche ijs met minder calcium</b>						
Per 100 gram	224,8	24,1	10,1	9,7	309,9	2
Per portie (75 g)	168,6	18,1	7,6	7,3	228	1,45

## Stand nummer: 44



Projectgroep 44

FSBV VOE Klas 1.08

### Lenteballetjes

Een frisse snack van boekweit, biet en geitenkaas in een krokant jasje!

Duurzaam, vegetarisch, fris, krokant en voedzaam!

### Allergenen

Bevat: selderij, melk, glutenbevattende granen, tarwe, eieren.

Energie  
62 Kcal  
259 Kj

3%

Eiwit  
2,34 gram

4%

Vetten  
2,1 gram

2%

Vezels  
0,86 gram

3%

Natrium  
144 Mg

6%

## Stand nummer: 46

veganara



### Shoarma

*Enjoyable, sustainable and honourable*

Ontworpen door:

Charlotte Lafage, Friso Dekker, Ellen Weijers, Jin Lan Bruns en Ranéll Nijhuis

Klas 1.8 Projectgroep 46

Het wordt steeds bekender dat het eten van vlees best wat nadelen met zich mee brengt. Bijvoorbeeld voor het dierenwelzijn, het milieu en de gezondheid. Maar wat kan een stukje vlees toch lekker zijn. De drempel om te stoppen met vlees eten is hierdoor best hoog. Hier heeft Veganara™ een oplossing voor bedacht: de Vegan Shoarma. Het heeft de textuur en de smaak van vlees, maar is volledig plantaardig. Dit maakt het gezonder, duurzamer en diervriendelijker dan de vleesvariant!

Je kan de shoarma eten als een pita shoarma, een kapsalon of in een wrap. Er zijn eindeloze variatie mogelijkheden!

De eiwitrijke shoarma zorgt voor instandhouding van sterke botten.




Voedingswaarde	Per 100g	Per portie	ADH*
Energie	148,9kcal/79,4kcal	1062,7kcal/253,6kcal	12,7%
Vetten	9,2g	13,1g	18,6%
- Waarvan verzadigd	0,2g	0,3g	1,5%
Koolhydraten	6,7g	12,3g	4,0%
- Waarvan suikers	0,1g	0,1g	0,1%
Eiwitten	14,6g	20,9g	41,8%
vezels	2,3g	3,2g	10,7%
Natrium	23,8mg	33,4mg	1,4%
Vitamine D	0,4µg**	0,6µg**	6%
Vitamine B12	0,2µg	0,3µg	10,7%
Calcium	14,7mg	105,7mg	10,5%
IJzer	2,1mg	3,0mg	33,3%
Zink	0,5mg	0,7mg	10%

\*Arbeiden Dagelijks Hoofdeisen - Energie: 8400 kJ/2000 kcal

\*\*De volgende dagelijkse referentie-inname is vastgelegd voor volwassenen.

## Stand nummer: 49

### Healthy Bloemkool snack



Gezond

Duurzaam & Eerlijk

Biologisch & Bewust

Smaakvol

Innovatief & Onderscheidend

Herkomst: Nederland

Vitamine C

Ontstekingsremmend

Calcium

Laag in kcal

Voedingswaarde	Per 100 g	Per stuk/35 g
Energie	249 kJ/60 kcal	87 kJ/21 kcal
Vetten	1,89 g	0,66 g
Waarvan verzadigd	0,74 g	0,26 g
Koolhydraten	6 g	2,1 g
Waarvan suikers	4,5 g	1,6 g
Vezels	1,66 g	0,58 g
Eiwitten	4,86 g	1,7 g
Zout	1,06 g	0,37 g

**"SNACK HEALTHY"**

Projectnummer: 49    Klas: 1.09



## Stand nummer: 50



# Groene courgette monster pannenkoekjes



Lekker, smaakvol, biologisch verantwoord,  
innovatief en gezond!

	Per 100 gram:	Per pannenkoekje: (ca. 36 gram)	RI*
Energie	875 kJ	306,4 kJ	4%
	209 kcal	73,3 kcal	4%
Vetten,	11,1 gram	3,9 gram	5%
waarvan verzadigde vetzuren	2,3 gram	0,8 gram	4%
Koolhydraten,	20,3 gram	7,1 gram	3%
waarvan suikers	2,4 gram	0,9 gram	1%
Vezels	1,7 gram	0,6 gram	
Eiwitten	5,7 gram	2 gram	4%
Zout	0,4 gram	0,14 gram	2%

\*RI= Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)

Ingrediënten: 34% courgette, boekweit meel, ei, sojamelk, olijfolie, bakpoeder, zout.

Geproduceerd in Nederland, boekweit meel afkomstig uit China.



28-06-18

Zomerbeurs in het Kokstamhuis  
Wibautstraat 2-4, Amstelcampus, 1091 GM Amsterdam  
Projectgroepnummer: 50, Klas: 1.9

## Stand nummer: 51

Smaakvol

Duurzaam

Geheel biologisch

Innovatief

Verantwoord

# Biologische boerenkoolchips



### Voedingswaarden



Typical values	Attribuut	Eenheid	Per 100 g	Per portie 115 g
Energie	kJ	kJ		
Energie	kcal	kcal	63.3	73.2
Vetten		g	2.4	2.8
Vet waarvan verzadigd		g	0.5	0.5
Koolhydraten		g	5.2	6
Koolhydraten waarvan suikers		g	0.2	0.2
Voedingvezel		g	3.5	2.9
Eiwitten		g	4.2	4.8
Zout	NaCl	g	0.3	0.4

Een product ontwikkeld door:

**Minke Buijs & Sebastiaan Cazant**

Projectgroepnummer:

**51**

Klas:

**1.9**



## Stand nummer: 52



### Sweetypie

groepje 52

klas 1.9

Ons product in 4 woorden

gezond, duurzaam, homemade, en verleidelijk.

Buiten deze geweldige eigenschappen zijn Sweetypie's ook nog is 100% Vegan

### voedingswaarde

voedingswaarde per 100 gr										
ingrediënten	hoeveelheid	hoeveelheid in g	energie kJ	energie kcal	eiwit	vet	vet totaal	vezel tot v	vezel v	natrium mg
zoete aardappel	2112	40	158,8	37,6	0,44	8,2	0,12	0,04	0,92	12,8
kanarie	826	1	13,26	3,16	0,04	0,96	0,09	0,014	0,24	0,26
aquafaba		40	180	43	2,4	7	0,5	0	0	7
walnooten	206	10	292	70,8	1,59	0,34	6,82	0,81	0,46	0
rozijnen	198	10	138,2	32,6	0,31	7,53	0,05	0,02	0,37	2,5
<b>totaal</b>		<b>101</b>	<b>782,26</b>	<b>187,16</b>	<b>4,78</b>	<b>23,93</b>	<b>28,63</b>	<b>0,684</b>	<b>1,99</b>	<b>2,674</b>

## Stand nummer: 53



Projectgroep nummer: 53

Klas: 1.9

Ons product in 6 steekwoorden

Gezond, vegan, duurzaam, bewust, creatief en seizoensgebonden

### Voedingswaarden

Voedingswaarde Summer Rolls per stuk										
Ingrediënten	Nevo	Gewicht (g)	Energie kcal	Eiwit (g)	KH (g)	Vet (g)	VV (g)	Vezels (g)	Na (mg)	
Rijstnoedels	n.v.t.	0,41	3,0	0,1	0,6	0,0	0,01	0,02	0,3	
Radijs	124	0,7	0,1	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,1	
Rijstvellen	n.v.t.	2,8	9,1	0,1	2,0	0,0	0,01	0,0	0,0	
Rucola	2736	0,7	0,6	0,1	0,00	0,01	0,00	0,1	0,7	
Wortel	71	1,3	8,2	0,1	0,1	0,0	0,01	0,0	0,0	
Bosui	2737	0,4	0,2	0,00	0,001	0,0	0,00	0,0	0,0	
Gele paprika	2740	0,8	0,5	0,01	0,1	0,00	0,00	0,1	0,0	
Avocado	689	1,7	10,0	0,1	0,1	1,0	0,1	0,2	0,2	
Granaatappe	1007	0,8	3,2	0,0	0,6	0,0	0,01	0,1	0,0	
Koriander	n.v.t.	0,03	0,0	0,00	0,001	0,0	0,00	0,01	0,0	
Munt	3450	0,1	0,2	0,02	0,0	0,00	0	0,01	0,6	
<b>Totaal</b>		<b>9,65</b>	<b>35,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	
Kcal/g				4	4	9		2		
Totaal kcal			35,1	2,5	14,1	9,9		1,0		
Totaal en%			100%	7,0	40,0	28,3		2,8		

# Muscle Ice.. You Wanna Be Ice strong TOO



## Eiwitrijk

Muscle Ice bevat per Ijsje 10 gram eiwit. Het eiwitpoeder is veganistisch.



## Verhoogt Spiermassa

Muscle Ice bevat hoogwaardige eiwitpoeder en is daardoor ideaal voor krachtssporters die hun spieren willen ontwikkelen.



Muscle Ice is voor iedere sporter ideaal.



## Gezond

Muscle Ice is gezond; het bevat slechts 67 calorieën. Het Ijsje bevat daarbij ook frambozen, aardbeien, bosbessen en halfvolle melk.



## Zoetekauw

Muscle Ice is ideaal voor mensen die van zoetheid houden. Het Ijs is zoet maar verfrissend tegelijk door het fruit wat er in zit.



## Muscle Ice.. Are you ready to try this?



Muscle Ice is een verassend en creatief concept op de markt. En Daarnaast ook budgetproof!

## Stand nummer: 55



# White strawberry delight

Projectgroep 55

Klas 1.10

Ons product in 6 woorden:

Gezond, zomers, duurzaam, plantaardig, fruitig en vernieuwend.

## Voedingswaardentabel

Per 100 gram											
Ingrediënten	Nevo code	Gewicht (gram)	Energie (kcal)	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Verzadigd vet (g)	Voedingsvezel (g)	Na (mg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)
Aardbeien	148	42,9	38,8	3,3	0,5	0	0	0,7	1,9	38,9	6,5
Soja yoghurt	*	42,9	27,8	0,3	2,9	1,7	0,3	0,1	17,3	0	53
Witte rijst chocolade	**	30,7	62,3	8,2	0,1	4	2,5	0	24,3	0	0
Vloeibare zoetstof	***	1,4	0,1	0	0	0	0	0	20,2	0	0
Vanille aroma	****	0,9	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Aardbeien aroma	*****	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>99,7</b>	<b>130,1</b>	<b>10,1</b>	<b>3,5</b>	<b>5,7</b>	<b>2,8</b>	<b>0,8</b>	<b>63,7</b>	<b>38,9</b>	<b>59,5</b>
<b>EN%</b>				<b>37%</b>	<b>13%</b>	<b>47%</b>			<b>1%</b>		
Per portie (125 gram)											
Ingrediënten	Nevo code	Gewicht (gram)	Energie (kcal)	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Verzadigd vet (g)	Voedingsvezel (g)	Na (mg)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)
Aardbeien	148	75	32,9	5,7	0,8	0	0	1,2	3,3	68	11,4
Soja yoghurt	*	75	48,7	0,65	5	2,9	0,5	0,3	30,2	0	90,7
Witte rijst chocolade	**	18,75	36,1	10,8	0,2	7	4,4	0	42,6	0	0
Vloeibare zoetstof	***	2,5	0,2	0	0	0	0	0	35,3	0	0
Vanille aroma	****	1,5	2	0,5	0	0	0	0	0	0	0
Aardbeien aroma	*****	1,5	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>		<b>174,25</b>	<b>120</b>	<b>17,65</b>	<b>6</b>	<b>9,9</b>	<b>4,9</b>	<b>1,5</b>	<b>111,4</b>	<b>68</b>	<b>102,1</b>
<b>EN%</b>				<b>37%</b>	<b>13%</b>	<b>47%</b>			<b>1%</b>		

Stand nummer: 56



# **FITTBALLS** **VOOR FITGIRLS** **(EN BOYS)**

**Zomerbeurs '18**

Unieke work-out snack. Onze FITTBALLS, niet alleen heel gezond, maar ook nog eens mega lekker. Vol met eiwitten en vezels, laag in suikers en calorieën.

**Risha Kalloe**  
**Floor de Bruijn**  
**Teuntje Horn**

**Een**

**Creatieve**

**gezonde**

**bewuste**

**en duurzame  
keuze.**

**FITTBALLS**

**Dr. Meurerlaan  
Amsterdam**

11-06-2018

## Stand nummer: 57

### De Blije Broccolibar

Broccoli, cranberries en rozijnen

"Seasonbar"



Groepsnummer: 57  
 Namen: Liz Bijen,  
 Jonie Bollen,  
 Leonie Bos

Klas 1.10

Gezond, eerlijk en duurzaam.  
 > Arm aan verzadigde vetten  
 > Natriumarm/zoutarm  
 > Zonder toegevoegde suikers

#### Voedingswaarden:

Totaal	Nevo-code	Gewicht (g)	Energie (kcal)	Koolhydraten	Eiwit (g)	Vet (g)	VV (g)	Voedingsvezel (g)	Natrium (g)
<i>Per broccolibar 30 gram</i>									
Broccoli biologisch	921	16,67	5	0,13	0,48	0,12	0,02	0,52	0,00
Rozijnen biologisch	33	4,17	14	3,13	0,13	0,02	0,01	0,15	0,00
Cranberries	**	4,17	1	0,15	0,02	0,01	0,00	0,13	0,00
Kokos	**	0,42	3	0,03	0,03	0,27	0,00	0,07	0,00
Volkorenmeel	222	6,67	22	4,13	0,67	0,13	0,02	0,73	0,00
Ei biologisch	81	2,29	3	0,00	0,28	0,21	0,06	0,00	0,00
Chocolade extra puur 72% biologisch	**	1,25	7	0,33	0,12	0,51	0,31	0,19	0,00
<b>Totaal</b>		<b>35,63</b>	<b>53</b>	<b>7,90</b>	<b>1,73</b>	<b>1,27</b>	<b>0,41</b>	<b>1,78</b>	<b>0,00</b>
<i>Per 100 gram</i>									
Broccoli biologisch	921	46,30	13	0,37	1,34	0,32	0,05	1,44	0,00
Rozijnen biologisch	33	11,57	38	8,68	0,36	0,06	0,02	0,43	0,00
Cranberries	159	13,57	3	0,41	0,05	0,01	0,00	0,35	0,00
Kokos	**	1,16	8	0,09	0,08	0,75	0,00	0,19	0,00
Volkorenmeel	222	18,52	61	11,48	1,85	0,37	0,06	2,04	0,00
Ei biologisch	81	6,37	8	0,01	0,79	0,58	0,16	0,00	0,00
Chocolade extra puur 72% biologisch	**	3,47	19	0,90	0,33	1,42	0,87	0,52	0,00
<b>Totaal</b>		<b>98,96</b>	<b>148</b>	<b>21,94</b>	<b>4,80</b>	<b>3,52</b>	<b>1,15</b>	<b>4,95</b>	<b>0,00</b>



## Stand nummer: 58



Ontdenk de Study bites : Stimuleert het brein,  
lekker, gezond, duurzaam en vernieuwend!

### Voedingswaarde:

Product	Gram	Kcal	Eiwit	OV (g)	Vit. B6	Vit B12 (mcg)	Omega 3 (g)	Magnesi um	Zink	Natrium
Ei	120	158,4	14,8	7,2	0,11	1,79	0,532	16,8	16,8	183,6
Blauwe bessen	100	52	0,7	0	0,05	0	0	5	0,2	1
Dadels	50	157,5	1	0	0	0	0	25	0,15	5
Walnoten	60	424,8	9,55	45,29	0,24	0	4,73	117,6	2,04	0
Havermout	150	559,5	19,2	10,8	0,18	0	0	192	4,53	10,5
Mugere melk	75	26,25	2,775	0,5	0,03	0,33	0,06	9	0,345	33
lijnzaadolie	10	90	0	8,86	0	0	4,94	0	0	0
kokosrasp	25	103,75	1	1,75	0,01	0	0	8	0,28	6,25

## Stand nummer: 59



Projectgroepnummer: 59

Klas: 1.10

Ons product in zes steekwoorden:

100% Vegan, Uniek, Smaakvol, Gezond, Kleurrijk, Eerlijk

Voedingswaarde:

	NEVO code	Gewicht (g)	Kcal	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	Verzadigd Vet (g)	Vezels (g)	Natrium (mg)
<i>Aardbei- Bieten Snoepjes</i>									
Aardbei	148	86	24,9	4,39	0,6	0	0	0,86	2,56
Rode biet	958	10	3	0,46	0,12	0,01	0	0,29	6,2
Agar-agar	1898	4	13,44	2,93	0,25	0,01	0	0,31	4,08
Totaal		100	41,34	7,78	0,97	0,02	0	1,46	12,86
Per portie (25 gram)		25	13	2	0,2	0	0	0,4	3,2
EN%				75,28	9,39	0,44		7,06	

Stand nummer: 60

# Green Machine

Duurzame, gezonde & trendy snack



Projectgroep nummer: 60

Klas: 1.10

*Het broodje bestaat uit een heerlijk compact deeg met als vulling een variatie aan groenten, kikkererwten en getopt met chilivlokken voor een pittige kick*

## Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (25 gram)
<b>Energie</b>	215,04 kcal	53,76 kcal
<b>Koolhydraten</b>	23,73 gram	5,93 gram
Waarvan suikers	0,64 gram	1,87 gram
<b>Eiwit</b>	5,96 gram	1,49 gram
<b>Vet</b>	9,04 gram	2,26 gram
Waarvan verzadigd vet	3,96 gram	0,99 gram
<b>Vezels</b>	6,44 gram	1,61 gram
<b>Zout</b>	11,4 gram	2,85 gram



### Duurzaam

Gebruik gemaakt van biologische en Fair Trade producten



### Gezond

Bestaat voor meer dan 90% uit Schijf van Vijf producten



**Innovatief en trendy**  
Een speelse, maar lekkere en handige snack voor onderweg. Perfect als tussendoortje!



# LINZENROL

## NATUURLIJK WORMT DEZE SNACK ZICH TUSSEN JOUW FAVORIETEN!

De ingrediënten die worden gebruikt in dit recept, zorgen niet alleen voor een lekkere smaak, maar bieden ook voordelen voor zowel het milieu als de gezondheid. Bovendien vallen alle producten binnen de Schijf van Vijf. Door te kiezen voor insecten als bron van vlees, minimaliseren wij voedselverspilling en nemen wij minder oppervlakte in beslag voor de voedselproductie. Zo heeft deze snack een relatief kleine ecologische voetafdruk ten opzichte van de meeste snacks. De buffalowormen en linzen zorgen ervoor dat deze snack voor wel 20% uit eiwitten bestaat. Dit draagt bij aan spierontwikkeling en verzorgt een langdurig verzadigd gevoel. Tot slot levert de bulgur de nodige vezels om een optimale darmfunctie te bevorderen.

*Kortom echt een snack om te proberen!*

**Cormet**   
*Enjoy the good life!*

Een bron van  
eiwitten en vezels

Arm aan  
verzadigde vetten

Bevat geen  
toegevoegde  
suikers

Met alleen maar  
natuurlijke  
ingrediënten

Groep 3.3:  
Daphne, Irem,  
Judith & Sanne

### CORMET

Groenweg 7, 1607 MK Hen  
(NH)

Instagram



Facebook

