# Alles over de berekening van de Nutri-Score.

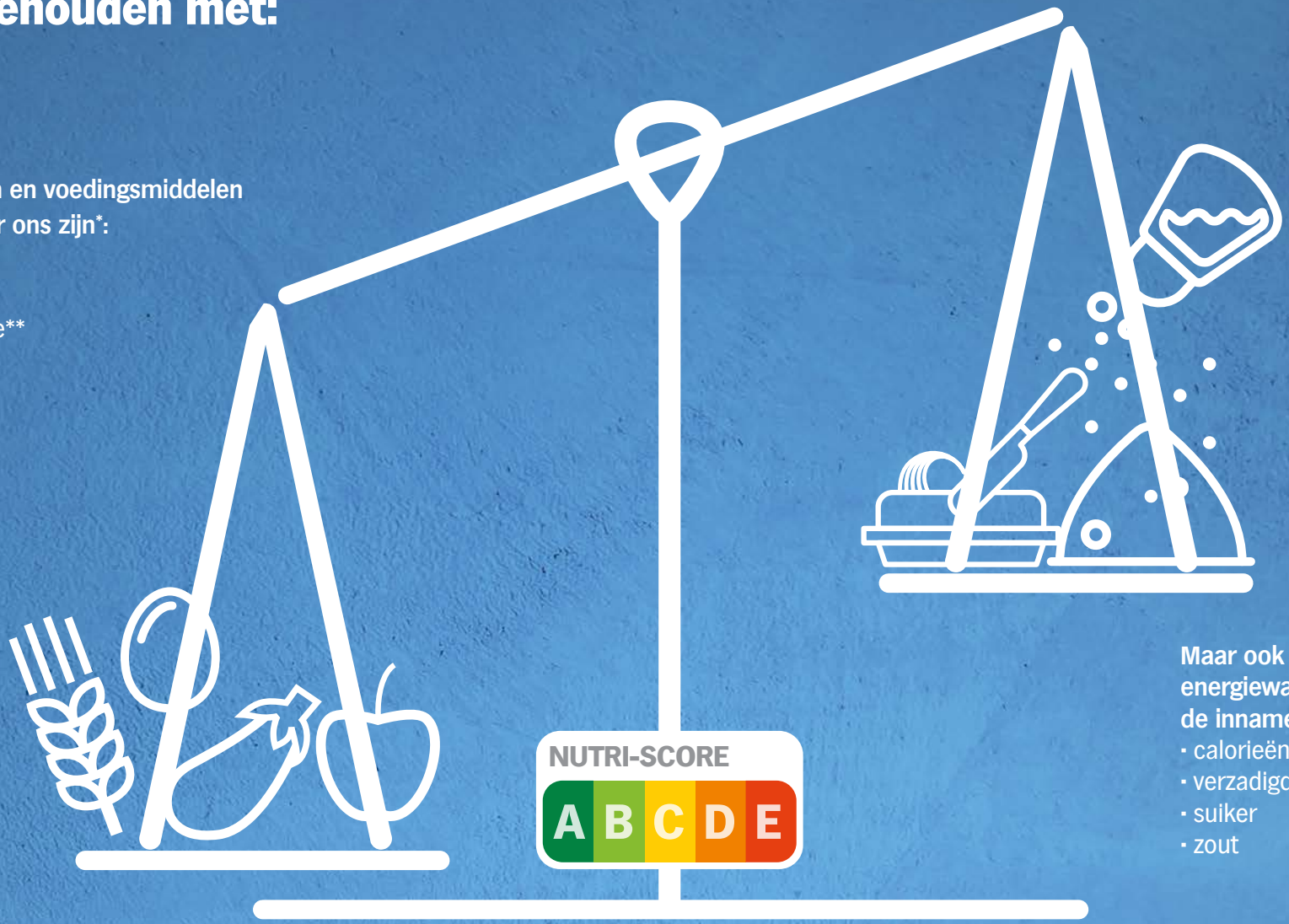
NUTRI-SCORE

A B C D E

# Hoe werkt het?

## Bij het berekenen van de score wordt rekening gehouden met:

**Voedingsstoffen en voedingsmiddelen die gunstig voor ons zijn*:**
- vezels
- eiwitten
- fruit en groente**




**Maar ook voedingsstoffen en energiewaarden waarvan we de inname liever beperken*:**
- calorieën
- verzadigde vetzuren
- suiker
- zout

**De score wordt daarna omgezet in een letter van A tot E.**

* in het kader van een evenwichtige voeding
** groente, fruit en noten te vinden in de ingrediëntendeclaratie

# De score wordt uitgedrukt met een letter.

## De letters gaan van A tot E.

A voor de producten die zich regelmatig in een evenwichtig voedingspatroon bevinden.

E voor de producten die zich minder regelmatig in een evenwichtig voedingspatroon bevinden.

Toekenning van de letters volgens onderstaande schaal:
De eindscore voor het berekenen van NutriScore kan van -15 tot en met +40 lopen.

| Vast voedsel (punten) | Dranken (punten) | Nutri-Score (letter) |
|---|---|---|
| -15 tot -1 | Water | A |
| 0 tot 2 | ≤ 1 | B |
| 3 tot 10 | 2 tot 5 | C |
| 11 tot 18 | 6 tot 9 | D |
| 19 tot 40 | 10 tot 40 | E |

# Voorbeeld.

## AH Halfvolle yoghurt aardbei.

### Voedingswaardetabel (per 100 ml).

| Nutri-Score type | Vast voedsel |
|---|---|
| **energie (kj)** | **295 kj / 70 kcal** |
| vetten (g) | 1.5 g |
| **verzadigde vetzuren (g)** | **1 g** |
| **suikers (g)** | **9.5 g** |
| vezels (g) | 0.1 g |
| eiwit (g) | 4 g |
| zout (g) | 0.08 g |
| **natrium (mg)** | **40 mg** |

groente en fruit: 5%

### Stap 1

Toekenning van minder gunstige punten op onderstaande elementen.

| punten | energie (kj) | suiker (g) | verzadigde vetzuren (g) | natrium (mg) |
|---|---|---|---|---|
| 0 | ≤ 335 | ≤ 4.5 | ≤ 1 | ≤ 90 |
| 1 | > 335 | > 4.5 | > 1 | > 90 |
| 2 | > 670 | > 9 | > 2 | > 180 |
| 3 | > 1005 | > 13.5 | > 3 | > 270 |
| 4 | > 1340 | > 18 | > 4 | > 360 |
| 5 | > 1675 | > 22.5 | > 5 | > 450 |
| 6 | > 2010 | > 27 | > 6 | > 540 |
| 7 | > 2345 | > 31 | > 7 | > 630 |
| 8 | > 2680 | > 36 | > 8 | > 720 |
| 9 | > 3015 | > 40 | > 9 | > 810 |
| 10 | > 3350 | > 45 | > 10 | > 900 |
| **totaal** | **0 punten** | **2 punten** | **0 punten** | **0 punten** |

Nutri-Score hanteert vier verschillende modellen (algemeen, dranken, kaas en vetten). Dit voorbeeld gebruikt het algemene model.

# Voorbeeld.

## AH Halfvolle yoghurt aardbei.

### Voedingswaardetabel (per 100 ml).

| Nutri-Score type | Vast voedsel |
|---|---|
| energie (kj) | 295 kj / 70 kcal |
| vetten (g) | 1.5 g |
| verzadigde vetzuren (g) | 1 g |
| suikers (g) | 9.5 g |
| **vezels (g)** | **0.1 g** |
| **eiwit (g)** | **4 g** |
| zout (g) | 0.08 g |
| natrium (mg) | 40 mg |

groente en fruit: 5%

### Stap 2

Toekenning van gunstige punten op onderstaande elementen.

| punten | fruit, groente (%) | vezels (g) | eiwit (g) |
|---|---|---|---|
| 0 | ≤ 40 | ≤ 0.9 | ≤ 1.6 |
| 1 | > 40 | > 0.9 | > 1.6 |
| 2 | > 60 | > 1.9 | > 3.2 |
| 3 | - | > 2.8 | > 4.8 |
| 4 | - | > 3.7 | > 6.4 |
| 5 | > 80 | > 4.7 | > 8 |
| **totaal** | **0 punten** | **0 punten** | **2 punten** |

Nutri-Score hanteert vier verschillende modellen (algemeen, dranken, kaas en vetten). Dit voorbeeld gebruikt het algemene model.

# Voorbeeld.

## AH Halfvolle yoghurt aardbei.

### Voedingswaardetabel (per 100 ml).

| Nutri-Score type | Vast voedsel |
|---|---|
| **energie (kj)** | **295 kj / 70 kcal** |
| vetten (g) | 1.5 g |
| **verzadigde vetzuren (g)** | **1 g** |
| **suikers (g)** | **9.5 g** |
| vezels (g) | 0.1 g |
| eiwit (g) | 4 g |
| zout (g) | 0.08 g |
| **natrium (mg)** | **40 mg** |

groente en fruit: 5%

### Stap 3

We tellen deze punten op:
- N: minder gunstige voedingstoffen
- P: de gunstige voedingsstoffen.

Daarna trekken we het ene cijfer van het andere af:
N-P = score

| negatieve punten Zie stap 1 | | positieve punten Zie stap 2 | | voedingsscore eindresultaat | | voedingsscore letter |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | − | 2 | = | 0 | = | B |

Bepalen Nutri-Score kleur met letter.
Onze score bedraagt 0 = letter B

Daarna trekken we het ene cijfer van het andere af: N-P score

| Nutri-Score type | Vast voedsel | | punten |
|---|---|---|---|
| energie (kj) | 295 kj / 70 kcal | → | 0 |
| vetten (g) | 1.5 g | | |
| verzadigde vetzuren (g) | 1 g | → | 0 |
| suikers (g) | 9.5 g | → | 2 |
| vezels (g) | 0.1 g | → | 0 |
| eiwit (g) | 4 g | → | 2 |
| zout (g) | 0.08 g | | |
| natrium (mg) | 40 | → | 0 |

groente en fruit: 5% → 0 punten