

StarMeal of een broodje?

's Middags neem je, als werknemer, doorgaans weinig tijd om te lunchen: een broodje bestellen bij het onthaal is dikwijls de meest eenvoudige en snelste oplossing. En laten we eerlijk zijn: het smaakt beter als een lunchpakket, waar trouwens dan 's morgens weer tijd moet voor gevonden worden!

Wat is het voordeel van een StarMeal maaltijd in vergelijking met een klassiek broodje?

Om deze vergelijkende oefening uit te voeren, kozen we willekeurig voor vier broodjes uit het assortiment van een gekende nationale broodjeszaak. We lieten onze dochter van 14 jaar, die niet op de hoogte was van de opzet van de zaak, kiezen. Stephanie koos voor een Martino, een Texas, een Club en een Di Mare.

De gebruikte ingrediënten werden netjes afgewogen, en de voedingswaarde werd bepaald aan de hand van Nubel, de Belgische Voedingsmiddelentabel (je kan deze tabel zelf bestellen op [http:// www.nubel.com](http://www.nubel.com)).

Ter vergelijking, berekenden we de gemiddelde samenstelling van tien StarMeal maaltijden. Tabel 1 geeft de resultaten weer.

Tabel 1. Voedingswaarde van vier broodjes en het gemiddelde van tien StarMeal Maaltijden

Nutriënt	Eenheid	Gekochte broodjes				StarMeal maaltijden
		Martino	Texas	Club	Di Mare	gemiddelde van tien
Energie	kcal	714	593	849	715	240
Eiwitten	gram	20	20	44	22	13
Vetten	gram	36	23	42	35	15
Verzadigde vetten	gram	13	12	22	11	5
Cholesterol	mg	109	109	454	394	118
Koolhydraten	gram	75	73	74	78	13
Vezels	gram	5	5	5	5	5
Natrium	mg	1146	1142	2387	1104	388
Totaal gewicht	gram	250	250	250	250	200 tot 300

's Middag kiezen voor StarMeal betekent:

- Gemiddeld 250 tot 500 kcal lagere energie-opname. Een kilogram lichaamsvet bevat 7.000 kcal, m.a.w. kan je 1 tot 2 kilogram lichaamsvet verliezen indien je het gekocht broodje vervangt door een StarMeal maaltijd.
- Een veel lager opname aan vetten, wat uiteraard het risico op overgewicht en obesitas zal verlagen.
- Een sterke daling van de opname aan verzadigde vetten. Deze vetten doen de slechte cholesterol stijgen en verhogen de kans op hart- en vaatziekten.
- Een lagere opname aan voedingscholesterol, wat ook het risico op hart- en vaatziekten zal beperken.
- Tot driemaal minder natrium! Natrium zit uiteraard in zout en verhoogt de bloeddruk.
- De totale gewichten van broodjes en StarMeal maaltijden zijn vergelijkbaar, zodat het hongergevoel langer zal uitblijven.

Conclusie

Kiezen voor StarMeal is, naast een lekkere keuze, eveneens een gezonde keuze!

Drs. Patrick Mullie Voedingsexpert – Epidemioloog

Department of Nutrition, Preventive Medicine and Leuven Food Science and Nutrition Research Centre (LFoRCe), Catholic University Leuven, B-3000 Leuven, Belgium
Unit of Epidemiology and Biostatistics, Queen Astrid Military Hospital, B-1120 Brussels, Belgium
Consultant International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, Lyon, France

