

ETIKETTEN LEZEN

GVN patiëntendag, 1 november 2025

Liesbeth van der Ploeg
Miranda Coenjaerds
diëtisten



Van harte gefeliciteerd!



Wat gaan we vanmiddag doen?

Etiketten lezen

Afwisselend:

- quizvragen
- uitleg
- samen oefenen

Examen



Vraag aan jullie:

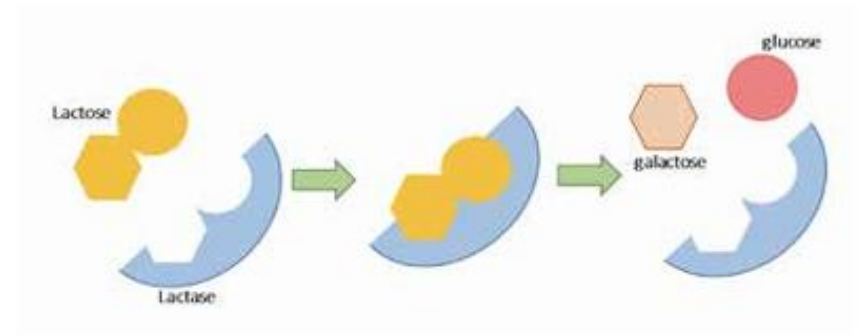
Wat mag je niet eten en drinken?

Wat mag je wel eten en drinken?

Hoe weet je wat je niet mag en wat je wel mag?

Het dieet bij galactosemie

Wat mag je NIET?



Galactose is een deel van lactose.

Lactose is hetzelfde als melksuiker.

Lactose zit in melk.

Je mag dus niet de suiker uit melk.

Want dat is lactose.

En in lactose zit galactose.

Het dieet bij galactosemie

Wat mag je WEL?

EIWIT en VET uit melk mag WEL



eiwitten

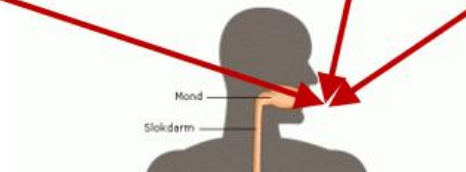


vetten



koolhydraten

lactose





2021
derde versie

Deze staat op de website van de
GVN:

<https://galactosemievereniging.nl/voor-jou/publicaties-en-extra-informatie/>

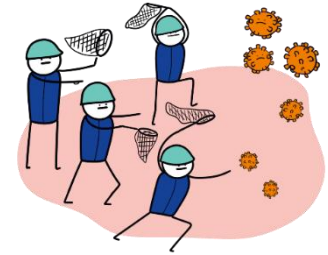
Quizvraag

Waarom mag je geen melk?

1. Omdat je een koemelk allergie hebt.
2. Omdat je galactose niet kan afbreken.
3. Omdat je lactose niet kan verteren.

- Voor 1: groene kaartje
- Voor 2: blauwe kaartje
- Voor 3: groene EN blauwe kaartje

Wat is galactosemie NIET?



Galactosemie is GEEN koemelk allergie.

Mensen met koemelkallergie krijgen bijvoorbeeld huiduitslag of worden benauwd als ze melk drinken.

Galactosemie is GEEN lactose intolerantie.

Mensen met lactose intolerantie krijgen buikpijn en moeten veel windjes laten.

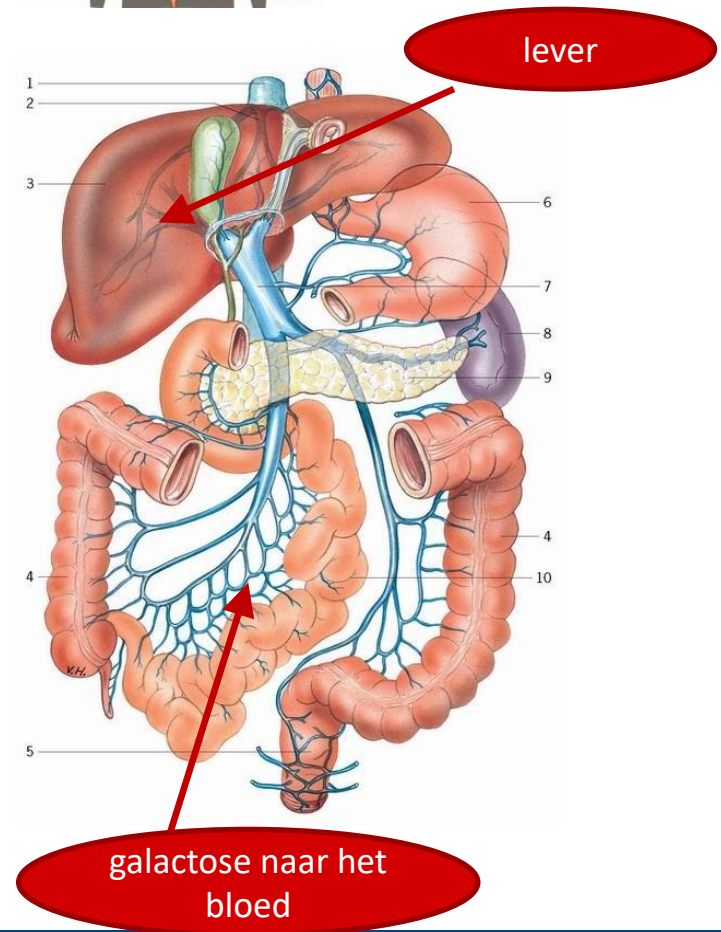
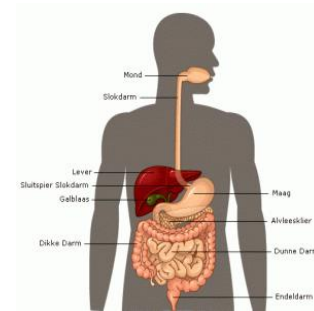


Wat is galactosemie dan WEL?

Bij galactosemie gaat de STOFWISSELING van galactose niet goed.

Galactosemie betekent: galactose in het bloed.

Een deel van galactose wordt omgezet in stoffen die niet goed voor je zijn.



Het dieet: sterk galactosebeperkt. Hoe weet je of ergens melk in zit?



Etiketten lezen: wat staat erop?

Ingrediënten: alles waar het van is gemaakt.

Het meeste staat vooraan, het minste achteraan.

Voedingswaarde, suikers (hier valt lactose onder, maar ook andere suikers).

Allergie informatie (bijvoorbeeld of er melk of noten of pinda in zit). En vaak ook met plaatjes.

Contaminatieclaim: “dit product kan sporen van melk bevatten. Of: “dit product is vervaardigd in een fabriek waarin ook melkproducten verwerkt worden”.

En vaak nog veel meer.



Wat MOET er op het etiket staan?

Ingrediënten: er moet opstaan wat erin zit.

Allergenen moeten GROOT zijn gedrukt of met **dikke letters**.

Galactosemie is geen allergie, maar als een product koemelkvrij is, dan is het ook goed in het dieet bij galactosemie.



Plaatjes over allergie zijn NIET verplicht.

Quizvraag

Welk ingrediënt mag je WEL?

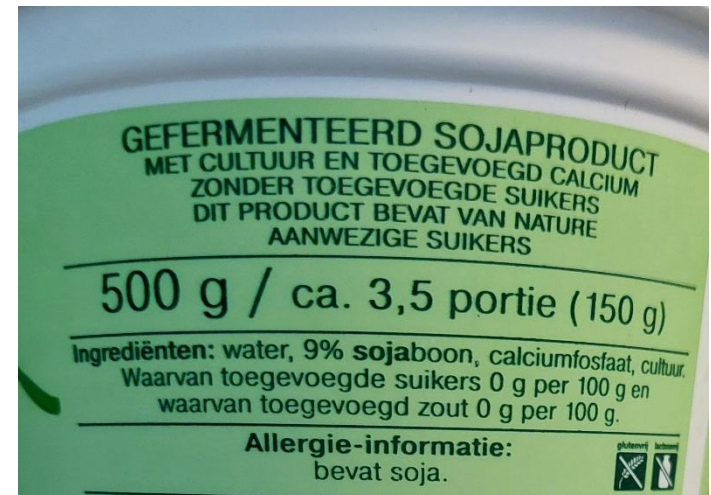
1. yoghurt
2. boter
3. yoghurtcultuur

andere namen: lactobacillus of melkzuurbacterie

Voor 1: groene kaartje

Voor 2: blauwe kaartje

Voor 3: groene EN blauwe kaartje





KOKOSMELK
UHT (=DOOR VERHITTING
LANGER HOUDBAAR GEMAAKT)

200 ml
4 porties (50 ml)

Ingrediënten:
56% kokosextract, water,
stabilisator (E415),
verdikkingsmiddel (E412),
emulgator (E407).
Waarvan toegevoegde
suikers 0 g per 100 ml en
waarvan toegevoegd
zout 0 g per 100 ml.

Allergie-
informatie: -  

Ten minste houdbaar
tot: zie bovenzijde.
Vaak goed na deze
datum. Kijk, ruik en
proef. Koel en droog
bewaren. Na openen
gekoeld bewaren
(max. 7°C), beperkt
houdbaar.

Goed schudden
voor gebruik.

Let op: kokosmelk kan in de
verpakking stollen. Dit gaat niet
ten koste van de kwaliteit van het
product.

Voedingswaarde per	100 ml	portie (50 ml)
energie	711 kJ / 172 kcal	357 kJ / 87 kcal
vetten , waarvan	17 g	8,5 g
- verzadigde vetzuren	16 g	8,0 g
- onverzadigde vetzuren	1,5 g	0,8 g
koolhydraten , waarvan	2,5 g	1,3 g
- suikers	1,4 g	0,7 g
vezels	1,1 g	0,6 g
eiwitten	1,8 g	0,9 g
zout	0,03 g	0,03 g

Albert Heijn B.V.
Provincialeweg 11
1506 MA ZAANDAM
Nederland
ah.nl/ah.be

Allergie-
informatie: -  

Welke ingrediënten mogen NIET en WEL?

INGREDIËNTEN DIE GALACTOSE BEVATTEN EN DUS » **NIET** « GESCHIKT ZIJN

- ✗ Lactose, melksuiker
- ✗ Melk, lactosevrije melk
- ✗ Melkpoeder, magere of volle melkpoeder
- ✗ Melkderivaat, magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen
- ✗ Yoghurt
- ✗ Room
- ✗ Roomboter, botervet, boter
- ✗ Wrongel, caseïne
- ✗ Wei, weipoeder, melkserum
- ✗ Melkpermeaat

INGREDIËNTEN DIE » **WEL** « ZIJN TOEGESTAAN ALS DEZE ZIJN VERWERKT IN EEN PRODUCT:

- ✓ Melkvet
- ✓ Melkeiwit
- ✓ Boteraroma, melkaroma
- ✓ Melkzout
- ✓ Tagatose
- ✓ Melkzuur (= lactaat, E270)
- ✓ Natriumlactaat (E325)
- ✓ Glucono-delta-lactone
- ✓ Cacaoboter
- ✓ Lactitol (zoetstof)
- ✓ Kokosmelk
- ✓ Lactobacillus

Als een product sporen van lactose bevat is het toegestaan.



Quizvraag

Wat is wei?

1. Daarin grazen de koeien.
2. Dat zit in melk.



Voor 1: groene kaartje

Voor 2: blauwe kaartje



(B) (NL) **Caramelsnoepjes met room**

Ingrediënten: suiker, glucosestroop, **room** (7,4 %), gecondenseerde **wei**, **boter** (4,8 %), rietsuikerstroop, zout, emulgator: lecithinen (**soja**), aroma.



Ingrediënten: koolzuurhoudend water, MELKserum (26%), voedingszuur (L(+)) melkzuur), karamelsuikersiroop, zoetstoffen (cyclaamzuur, acesulfaam-K, sacharine), conserveermiddelen (kaliumsorbaat, natriumbenzoaat), natuurlijke aroma's.

Ingrediënten: Water, vloeibare MELKbestanddelen (MELKpermeaat) 40%, vruchtensap uit concentraat 6% (appel, mango 0,8%, sinaasappel 0,8%, kiwi 0,3%), ROOM (met een vetgehalte van 35%) <0,1%, stabilisatoren (E445, pectinen), voedingszuur (citroenzuur), aroma's, kleurstoffen (E141, E160a, E160e), zoetstof (sucralose), vitamine C



Suikertax, let op!

Aan fruitsap en frisdrank worden vaak melkbestanddelen toegevoegd om de suikertax te omzeilen.



Ingrediënten: Sinaasappelsap uit concentraat, kort verhit, 100% fruitgehalte

Ingrediënten: Vruchtensap uit concentraat (sinaasappel 29%, appel 28%, citroen), water, vloeibare MELKbestanddelen (MELKpermeaat) 10%, ROOM <0,1%, stabilisator (pectine), natuurlijk sinaasappel aroma, zoetstof (steviolglycosiden uit Stevia)



Quizvraag

Wat is waar?



1. Vegetarisch betekent: zonder groente en fruit.
2. Veganistisch betekent: zonder vlees, vis, melk, ei.

Voor 1: groene kaartje

Voor 2: blauwe kaartje



Vegan, vegetarisch, vega



Vegan: niets van dieren (dus ook geen melk).

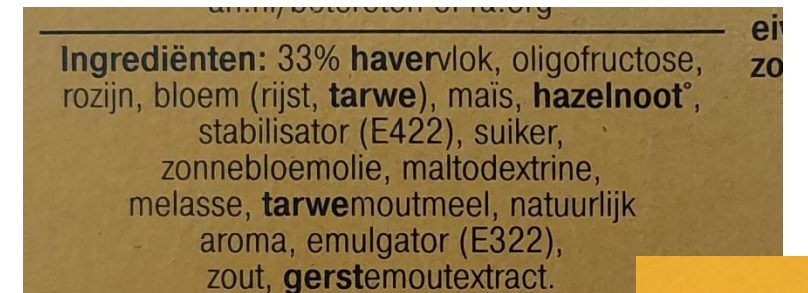
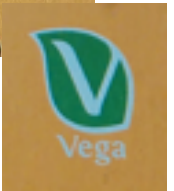
Vegetarisch: geen vlees, maar wel melk of ei.

Vega = vegetarisch.



Er kunnen ook andere plaatjes op een verpakking staan.

Zoek de verschillen



Hoe lees je het etiket?

Vegan is goed

maar let goed op dat het niet vegetarisch of vega is,
want daar kan wel melk in zitten.



Icoontje of tekst: melkvrij



Ingrediënten checken met het kaartje



Sporen mag WEL

Samen oefenen!





(BE)(NL) Biscuits met kandijpoeder.
 Ingrediënten: **TARWEBLOEM** 45 %, suiker, palmolie, kandijpoeder 9,5 %, fructose-glucosestroop, **EIEREN**, kandijstroop, rijsmiddel (natriumcarbonaten), kleurstof (karamel), glucosestroop, kaneel 0,2 %, zout, aroma. **KAN SESAM BEVATTEN.**



Sondey Crunchy HAVER BISCUITS

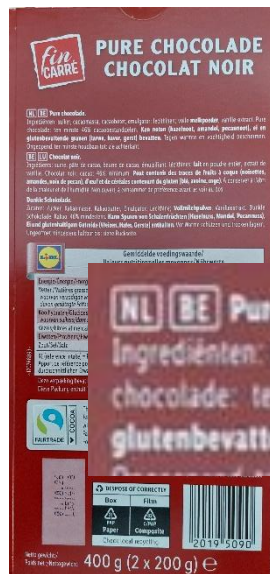
(NL) Biscuits met havervlokken.
 Ingrediënten: 47% havervlokken, volkoren **tarwemeel**, suiker, zonnebloemolie, invertsuikerstroop, rijsmiddel: natriumcarbonaten; zout.

Tegen warmte en vochtigheid beschermen.
 Na openen in een gesloten trommel bewaren en binnen 1 week consumeren.

Lidl Nederland GmbH, Postbus 198, 1270 AD Huizen

Energie
Vetten
waarvan verzadigd
Koolhydraten
waarvan suiker
Vezels
Eiwitten
Zout
RI (reference intake)
gemiddelde volwassene

Deze verpakking

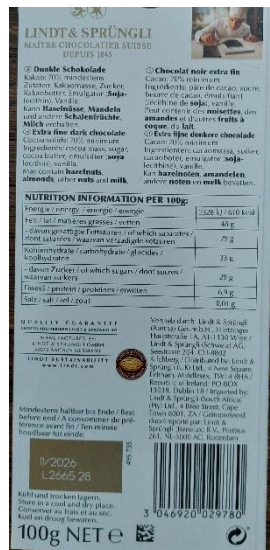


NL BE Pure chocolade.

Ingrediënten: suiker, cacaomassa, cacaoboter, emulgator: lecithinen; volle melkpoeder, vanille-extract. Pure chocolade: ten minste 46% cacaobestanddelen. Kan noten (hazelnoot, amandel, pecannoot), ei en glutenbevattende granen (tarwe, haver, gerst) bevatten. Tegen warmte en vochtigheid beschermen.



Netto gewicht: 400 g (2 x 200 g) e



Extra fijne donkere chocolade
Cacao: 70% minimum
Ingrediënten: cacaomassa, suiker, cacaoboter, emulgator (soja-lecithine), vanille.
Kan hazelnoten, amandelen, andere noten en melk bevatten.



Runderfleischkroket, voorgefrituurd, diepvries Ingrediënten

Water, rundvlees 14%*, **tarwe**bloem, paneermeel (**tarwe**bloem, volkoren **tarwe**meel, zout, gist, zonnebloemolie), plantaardige oliën (palm, raap, zonnebloem), kippen**ei**-eiwit, natuurlijk aroma (**selderij**), zout, rundergelatine, groenten (ui, knoflook), getextureerd **tarwe**-eiwit (**tarwe**-eiwit, **tarwe**gluten, **tarwe**bloem, kleurstof: E150d), **tarwe**zetmeel, dextrose, specerijen, verdikkings- middel: guarpitmeel, kruiden, emulgatoren: lecithine, E450 en E452.
*komt overeen met 10% gekookt rundvlees.
"E-nummers zijn door de EU goedgekeurde hulpstoffen.

Quizvraag

Welk product mag je WEL eten
(en dat product is toch gemaakt van gewone melk)

1. Gewone kaas
2. Lactosevrije melk

Voor 1: groene kaartje

Voor 2: blauwe kaartje

Harde kaas mag WEL



Je mag WEL harde Hollandse kaas die in een fabriek is gemaakt.

Er staat op de verpakking dat er melk in zit, maar dit is melkvet en melkeiwit.

Zachte kaas mag NIET.

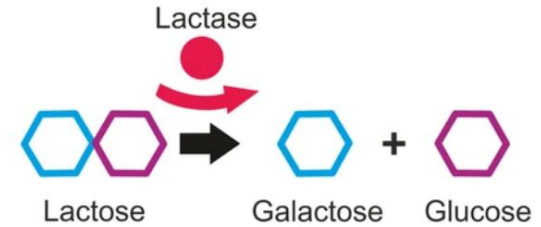


Kaas



- Bij de gebruikelijke kaasbereiding in Nederland wordt lactose in harde kaas volledig omgezet in o.a. melkzuur.
- Ook jonge kaas is (ga)lactosevrij.
- Voorbeelden: Goudse, Zaanlander, Beemster, Maaslander, Milner, de Zaanse Hoeve.
- Ook Babybel is volgens de fabrikant (ga)lactosevrij.
- Parmezaan, Pecorino Romano en Grana Padano zijn (ga)lactosevrij.
- Zachte kaas: als er geen zuursel bacteriën zijn gebruikt wordt de lactose niet omgezet in melkzuur. Zachte kaas kan dus veel lactose bevatten.
- Kaas in producten, bijv. pizza of kaaszoutjes: lastig te achterhalen welke kaas is gebruikt.

lactosevrije melk



In lactosevrije melk is lactose geknipt in glucose en GALACTOSE.

Deze melk mag NIET.

En producten die van deze melk zijn gemaakt mogen ook NIET.



Examen



Vraag 1: Welk lolly's mag je?



Geen enkele: groene kaartje

Allemaal: blauwe kaartje

Sommige wel, sommige niet: groene EN blauwe kaartje



Ingrediënten (voor fruitsmaken): suiker, glucosestroop, vruchtenpuree (appel, kers, framboos, ananas, limoen, citroen, aardbel, perzik, banaan, sinaasappel, bosbes, braam, mango, watermeloen, kiwi) (3%), voedingszuren (melkzuur, appelzuur, citroenzuur), vitamine C (natrium-L-ascorbaat), aroma's, concentraten (rode biet, saffloer, citroen, spirulina), extract van paprika-olie.

Ingrediënten (voor colasmaak): suiker, glucosestroop, voedingszuren (melkzuur, appelzuur, citroenzuur), karamelsulkersiroop, vitamine C (natrium-L-ascorbaat), aroma's.



Ingrediënten (voor fruitsmaken): suiker, glucosestroop, vruchtenpuree (appel, kers, framboos, ananas, limoen, citroen, aardbel, perzik, banaan, sinaasappel, bosbes, braam, mango, watermeloen, kiwi) (3%), voedingszuren (melkzuur, appelzuur, citroenzuur), aroma's, concentraten (rode biet, saffloer, citroen, spirulina).

Ingrediënten (voor colasmaak): suiker, glucosestroop, voedingszuren (melkzuur, appelzuur, citroenzuur), aroma's, karamelsulkersiroop.

Ingrediënten (voor aardbel-roomsmaak): glucosestroop, suiker, **WEIPERMEAT**, vruchtenpuree (appel, kers, framboos, ananas, limoen, citroen, aardbel, perzik, banaan, sinaasappel, bosbes, braam, mango, watermeloen, kiwi) (3%), **volle MELKPOEDER** (2%), cacaoboter, concentraat (rode biet), aroma's.

Vraag 2: welke mag je?

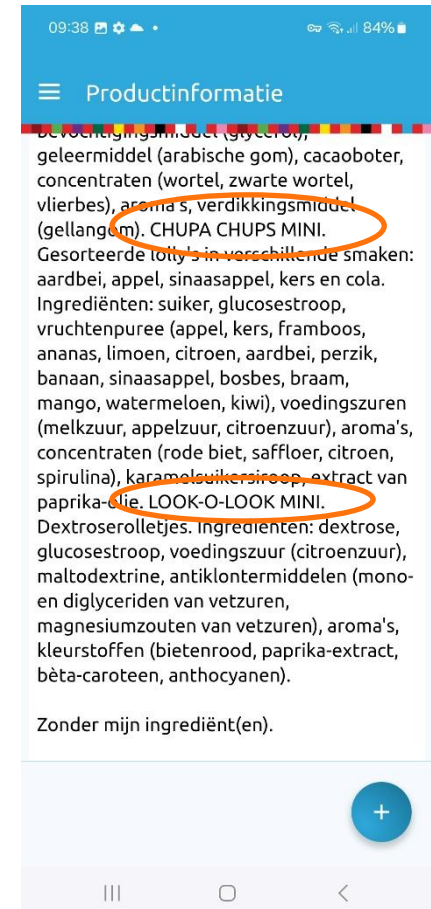
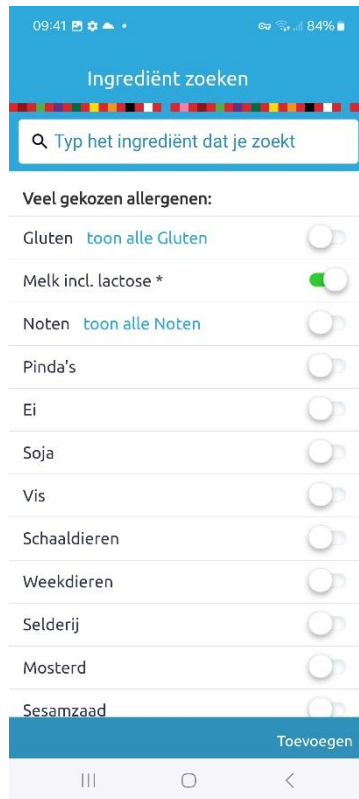


Geen enkele: groene kaartje

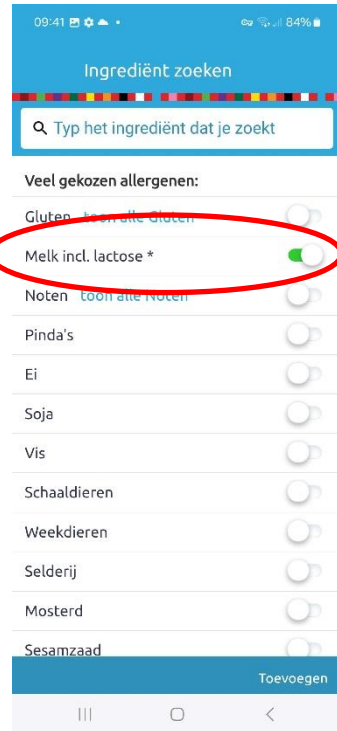
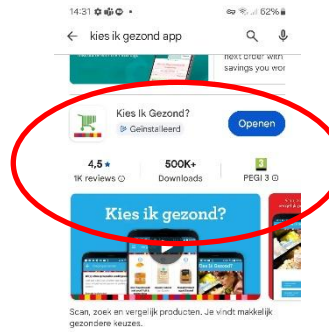
Allemaal: blauwe kaartje

Sommige wel, sommige niet: groene EN blauwe kaartje

Voor iedereen die een leesbril nodig heeft....

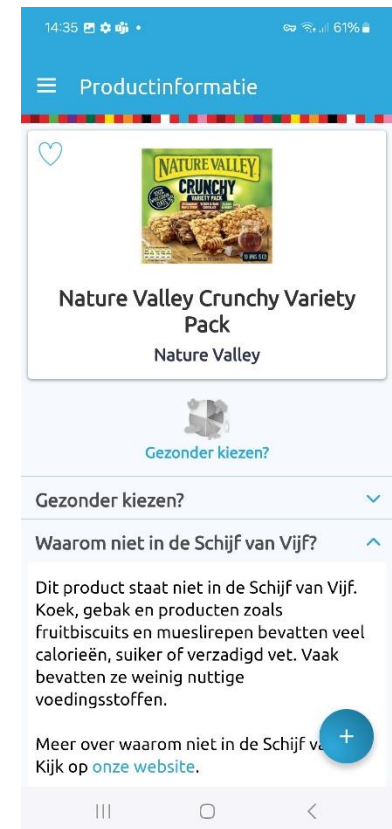


Kies Ik Gezond? app



Kies Ik Gezond? app

- Informatie is afkomstig van databanken waarin de fabrikanten hun gegevens actueel houden. De app is voor deze producten up to date.
- Sporen worden niet vermeld. Maar bij galactosemie is dat ook niet nodig.
- Verreweg de meeste producten uit de grote supermarkten staan in de app.
- Aldi heeft een deel van hun producten aangeleverd aan de databank.
- Lidl: enkel een deel van de producten. Deze zijn handmatig ingevoerd en daarom niet altijd up to date.
- Bij sommige producten in het buitenland werkt het ook, maar altijd zelf de ingrediënten checken!
- De app werkt niet op alle Android toestellen.
- Wifi in supermarkten is soms te slecht. Tip: wifi uitzetten.





BELANGRIJK



Als je het niet zeker weet:



vraag het aan je ouders of aan je diëtist!

EET SMAKELIJK!



- Uitleg over suikers:
- Niet alleen lactose
- Maar 0 is dus ook geen lactose en galactose
- 0= niet 0.0

5.3 KAAS

Kaas is het enige zuivelproduct dat kan passen binnen het dieet voor galactosemiepatiënten. Kaas is een belangrijke bron van calcium (zie hoofdstuk 7.2). In dit hoofdstuk lees je meer over welke kazen geschikt zijn voor galactosemiepatiënten.

5.3.1 Nederlandse harde fabriekskazen

» wel geschikt «

Bij de gebruikelijke kaasbereiding, zoals ze in Nederland wordt toegepast, wordt de lactose in harde kaas volledig omgezet tot onder andere melkzuur voordat de kaas in de verkoop komt. Harde kaas is kaas met een stevige structuur die niet smeerbaar of smeug is. De harde kaas bevat minder water dan zachte kaas (zoals brie of mozzarella). De Nederlandse harde fabriekskazen van verschillende rijpingstijden zijn geschikt binnen het dieet van

galactosemiepatiënten. Ook jonge kaas is al lactosevrij. Het Nationaal Instituut voor Zuivelonderzoek heeft dit in wetenschappelijk onderzoek aangetoond.

Geschikte kaassoorten zijn alle harde Nederlandse soorten (jong, belegen en oude kaas) die in de fabriek zijn gemaakt: Goudse, Zaanlander, Beemster, Maaslander, Milner, De Zaanse Hoeve, (harde) Milner Slinkie, Pan Pan 20+, Fries blond, Gatenkaas, Leidse kanter 40+, (harde) Geitenkaas en Friese nagelkaas. Ook Babybel is volgens de fabrikant lactosevrij. Daarnaast zijn Parmezaan, Pecorino Romano en Grana Padano toegestaan.

Het is dus belangrijk te onthouden dat kaas is toegestaan binnen het dieet zolang de kaas hard is qua structuur en in Nederland in de fabriek is geproduceerd. Als er in het buitenland harde kaas in

de supermarkt wordt gekocht is deze toegestaan zolang de kaas in Nederland is geproduceerd. Let op: er wordt ook Goudse kaas in het buitenland verkocht die niet in Nederland is geproduceerd. Het wordt afgeraden om deze kaas te gebruiken.

5.3.2 Zachte kaas en andere kaassoorten » niet geschikt «

Sommige kazen bevatten veel lactose doordat er in het bereidingsproces geen gebruik wordt gemaakt van zuurselbacteriën. Doordat er geen melkzuurbacteriën aanwezig zijn, kan de lactose niet worden omgezet in melkzuur. Dit geldt voor alle zachte kaassoorten zoals smeerkaas, mozzarella, brie, mascarpone, ricotta en roomkaas en deze zijn dus NIET toegestaan.

De hoeveelheid rest-lactose in kaas hangt af van het bereidings-

KAAS

Kaas wordt uit melk gemaakt door er stremsel en zuursel aan toe te voegen. Stremsel zorgt ervoor dat de melk dik wordt. Deze dikke melk wordt gesneden en er ontstaat "wei" (melk-serum) en "wrongel". Wei en wrongel worden gescheiden. Een groot deel van de lactose verdwijnt in de kaasbereiding met de wei. De wrongel wordt in een vat gedaan, geperst, gepekeld, voorzien van een coating en tenslotte gerijpt tot kaas. Bij Nederlandse fabriekskaas wordt de wrongel ook gewassen. Afhankelijk van het vochtgehalte van het wrongel is een deel van die lactose ook aanwezig in de wrongel (hoe hoger het vochtgehalte des te meer lactose). In het verloop van het kaasbereidingsproces en de rijping van de kaas wordt de lactose in de wrongel door de melkzuurbacteriën omgezet tot o.a. melkzuur.

proces en type verzuring. In Franse en Zwitserse (half-harde) kazen worden bijvoorbeeld vaak zuursels gebruikt die minder snel lactose omzetten. Het wordt afgeraden alle onbekende kaassoorten te gebruiken omdat niet bekend is of deze rest-lactose bevatten.

5.3.3 Producten waarin kaas is verwerkt

» niet zomaar duidelijk «

Vaak is het niet duidelijk welke kaassoort is gebruikt bij de bereiding van producten. Een product is alleen geschikt als duidelijk is dat er een Nederlandse harde fabriekskaas, Parmezaan, Pecorino Romano of Grana Padano is gebruikt.

bedrijfskeurmerken en -logo's. Daarnaast heeft elk product een wettelijk verplicht EG-Herkenningsnummer.



EG-Herkenningsnummer

Wie goed kijkt ziet op elk verpakt levensmiddel van dierlijke oorsprong, zoals zuivel, een ovaal staan met daarin wat cijfers en letters. Dat is een EG-herkenningsnummer, een verplichting van de EU vanwege voedselveiligheid. De code geeft aan bij welk bedrijf het product is geproduceerd en dat de hygiëne daar voldoet aan de EU-regels.

De eerste twee letters van de code geven aan in welk land het product is gemaakt: NL voor Nederland, DE voor Duitsland, AT voor Oostenrijk, et cetera. [Zie hier voor een complete lijst.](#) Maar de landcode betekent niet dat het hele product uit het betreffende land komt: het EG-erkeningsnummer geeft aan waar het eindproduct vervaardigd is, niet waar de grondstoffen vandaan komen. Het eigenlijke nummer, onder de landencode, geeft aan in welke fabriek het eindproduct gemaakt is. Onder het fabrieksnummer, staat EG of EEG of een afkorting in een andere taal, verwijzend naar de Europese Unie. Het symbool staat op de verpakking, maar soms ook op het product zelf, zoals bij kaas op de korst of bij vlees met inkt.

Boerenkaas

De benaming 'boerenkaas' is wettelijk beschermd: alleen kaas die van rauwe melk op de boerderij gemaakt wordt, mag 'boerenkaas' heten. Sinds 2007 heeft boerenkaas de status van Gegarandeerde Traditionele Specialiteit (GTS). Die wordt door de EU in Brussel verleend op basis van een vastgelegd productdossier, met [duidelijk omschreven criteria](#).

Voor de productie van Boerenkaas wordt rauwe melk gebruikt die geen enkele behandeling heeft ondergaan. De bereiding van Boerenkaas is voor een groot deel handwerk. Per kaasboerderij worden de verschillen in diervoer, grondsoort, gras, receptuur en bereidingswijze geproefd. De smaak van Boerenkaas varieert ook per seizoen en wordt nog meer uitgesproken naarmate de rijping vordert.

De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit houdt toezicht op de juiste uitvoering van de wet, waaronder de criteria voor GTS.

Hoe kan je zoeken wat je wel mag?

Website van
een supermarkt

The screenshot shows a supermarket website interface with the following elements:

- Search Bar:** Contains the text "chips".
- Navigation:** Includes links for "Producten", "Bonus", "Recepten", and "Meer".
- Filters:**
 - Nutri-Score:** Includes checkboxes for Score B (24), Score C (59), and Score D (50).
 - Merk:** Includes checkboxes for Lay's (64), AH (27), and Chio (20), with a "Toon meer" link.
 - Smaak:** Includes checkboxes for Paprika (40), Kaas (36), and Naturel (30), with a "Toon meer" link.
 - Bewerking:** Includes a checkbox for Gekruid (3).
 - Soorten:** A dropdown menu.
 - Allergie:** Includes checkboxes for Zonder eieren (208), Zonder gluten (141), Zonder lactose (99), Zonder melk (99), Zonder noten (200), Zonder pinda's (192), Zonder soja (117), and Zonder schelpdieren (208).
 - Dietaal:** A dropdown menu.
- Product Listings:** Displays various chip products with their Nutri-Score, price, and weight.

Product	Nutri-Score	Price	Weight
AH Ribbelchips paprika	A	1.39	250 g
Lay's Max naturel	V	2.79	300 g
AH Ribbelchips naturel	A	1.39	250 g
Chio Heartbreakers classic	V	1.79	125 g
Doritos Sweet chilli pepper	V	2.99	272 g
Lay's Naturel	V	2.39	300 g
Cheetos Nibb-it rings	A	1.99	110 g
Lay's Max naturel	V	1.75	185 g
Lay's Party mix	V	4.79	412.5 g

Allergie aanklikken: dit is te streng.
Ook producten met contaminatieclaim
worden niet getoond.
Beter om zonder filter te zoeken
en het product zelf te beoordelen

3
voor
3.50



Delicata Reep
100 g Normale prijs per KG

1.29 Voeg toe

NUTRI-SCORE
A B C D E Wat is Nutri-S

Deze krachtige pure Belgische
kwaliteitschocolade voor leden

- Delicata chocolade uit Belg
- Everyday happtness
- Rainforest Alliance gecertifi



Omschrijving

- Pure chocolade
- Delicata koopt gecertificeerde cacao in van Rainforest Alliance en werkt volgens de vijf samenwerkingsprincipes van de Open Chain, opgezet door Tony's Chocolonely. Lees meer op www.ra.org en www.tonysopenchain.com

Inhoud en gewicht
100 Gram (•)
Portiegrootte: 71 gram
Aantal porties: 14

Kenmerken

 Rainforest Alliance people & nature

 Vegetarisch

 Tony's Open Chain

 Glutenvrij

Ingrediënten
Ingrediënten: cacaomassa*, suiker, cacaoboter*, emulgator (sojalectithine [E322]), natuurlijk vanillearoma.
Waarvan toegevoegde suikers 41g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 gram cacaobestanddelen ten minste 57%.
*Rainforest Alliance gecertificeerd. Zie voor meer informatie ra.org

Allergie-informatie
Bevat: Soja
Kan bevatten: Melk, Noten, Lactose, Amandel, Hazelnoot

Galactosemie is GEEN lactose intolerantie

Lactose intolerantie is een probleem in de VERTERING van lactose.

Filmpje over vertering:

<https://www.mlds.nl/fan-van-je-spijsvertering/>

(laatste deel niet)