

Consultkaart - Koffie

Koffie

Koffie is een 100% natuurlijk product. Koffie zonder suiker past in een gevarieerde en evenwichtige voeding. Het staat in de Schijf van Vijf. Het maakt wel uit hoe de koffie is bereid. Kookkoffie en koffie gezet met een cafetière zijn een uitzondering. Zij staan niet in de Schijf van Vijf.

Kopjes per dag

✓ ± 4



✓ 2 - 3



✓ 1



✗ liever niet



≈ 0 Kilocalorieën

Geen suiker en geen melk



Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht

Consultkaart - Koffie

Koffie in de Schijf van Vijf

Koffie bestaat voor het grootste deel uit water. Het telt daarom mee voor je dagelijkse vochtinname. Koffie zonder suiker (behalve kookkoffie en koffie gezet met een cafetière) staat daarom in de Schijf van Vijf.

Cafeïne

In koffie zit niet alleen water, maar ook cafeïne en cafestol. Die komen van nature in koffiebonen voor. Een kopje gefilterde koffie bevat gemiddeld ongeveer 85 mg cafeïne. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen om niet meer dan 400 mg cafeïne te consumeren. Het advies voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven is om maximaal 1 kopje koffie per dag te drinken. Kinderen jonger dan 13 jaar kunnen beter geen koffie drinken. Liever genieten van koffie zonder cafeïne? Kies één van de verschillende gedecafeïneerde varianten.

Cafestol

Cafestol is een vetachtige stof in de koffieboon. Het kan het LDL cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Hoeveel cafestol in een kopje koffie zit, hangt onder andere af van hoe de koffie wordt bereid. Gefilterde koffie bevat zo goed als geen cafestol, omdat dat in het filter achterblijft. Oploskoffie is gefilterd in de fabriek, deze bevat dus ook nagenoeg geen cafestol. Koffie in cups bevatten een matige hoeveelheid cafestol. Kookkoffie en koffie gezet met een cafetière hebben de meeste cafestol, zij staan daarom niet in de Schijf van Vijf.



Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

Nestlé Nederland,
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen