



3.3.6.2 Kaas

Hoofdgroep Zuivel

Subgroep	Schijfcriteria	In de schijf	Buiten de schijf
Kaas	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g TS: niet toegevoegd	20+, 30+ kaas met minder zout Zachte geitenkaas Mozzarella Zuivelspread	48+ kaas, 40+ Diverse buitenlandse kaas- soorten, zoals brie, blauwgeaderde kaas
Kaasvervanger op basis van plantaardige ingrediënten	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g TS: niet toegevoegd Ca: ≥ 500 mg/100 g B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g Eiwit: $\geq 12\%$ van de energie	Kaasvervanger die voldoet aan de criteria	

Tabel 3.17 Schijfcriteria voor kaas

Plaats in de Schijf van Vijf:

Kaas staat in de groep zuivel van het vak eiwitrijke producten van de Schijf van Vijf.

Gezondheidsraad:

In het advies van de Gezondheidsraad is kaas onderdeel van de bevindingen over zuivel. Kaas staat dan ook in de Schijf van Vijf. De bestaande voedingsnorm van minder dan 10 energie% uit verzadigd vet^{3,10}, is gehanteerd om voedingsadviezen samen te stellen. Op basis hiervan is voor zuivel een verzadigd-vet criterium gesteld.

Bewerking:

-

Samenstelling:

- VV: Aan het verzadigd-vet criterium ≤ 14 g/100 g voldoen 30+ kaas en kaas met een lager vetgehalte.
- TV: Transvet zit van nature in kaas. Het transvetgehalte in kaas varieert van 0 tot 1,2 g/100 g. 30+ kaas zit op 0,5 g/100 g. Het criterium is dat transvet niet is toegevoegd aan kaas.
- Na: Het natriumgehalte van kazen varieert. Veel kazen hebben een natriumgehalte tussen de 700 en 850 mg/100 g. Criterium voor natrium is gesteld op ≤ 820 mg/100 g, zodat oude 30+ kaas in NEVO (2013) ook nog voldoet.

Samengestelde producten:

-

Productgroepspecifieke overwegingen:

-

Keuzemogelijkheid consument:

-