

DE BESTE EN SLECHTSTE KANT- EN-KLARE PASTASAUZEN

⊘ Pastasauzen met (veel) toegevoegde suikers of onnodige toevoegingen



**Spagheroni
Tradizionale**



**Smaakt Bio Pastasaus
Arrabiata 350 g**



**Jumbo's Basilico
Pastasaus**



**Heinz Traditional
Pastasaus**



**Jumbo's Tradizionale
Pastasaus 500 g**

**OMGEREKEND ZITTEN ER BIJNA 8
SUIKERKLONTJES IN DEZE POT
PASTASAUZ!**

DE BESTE EN SLECHTSTE KANT- EN-KLARE PASTASAUZEN

❌ Pastasauzen met (veel) toegevoegde suikers of onnodige toevoegingen



combino alla napoletana
van Lidl



AH Pastasaus
basilicum



Grand' Italia 4 formaggi
met 4 soorten kaas



Grand'Italia bolognese



Bertolli Pastasaus
basilicum

NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE A? 🤔 DEZE
PASTASAUZ BEVAT VEEL
TOEGEVOEGDE SUIKERS!
STAAR JE DUS NIET BLIND OP DE
NUTRI-SCORE.

DE BESTE EN SLECHTSTE KANT- EN-KLARE PASTASAUZEN

 Pastasauzen met (veel) toegevoegde suikers of onnodige toevoegingen



**AH pastasaus
Arrabbiata**



**Bertolli Pastasaus in zak
bolognese**



**Bertolli Pastasaus
in zak knoflook**



**Grand' Italia Toscana
zongedroogde tomaten**



**Bertolli Pastasaus
in zak kruidig**



**Heinz Hot
pasta sauce**

HIER LET IK OP!

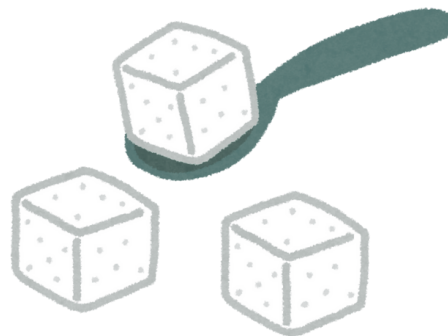
Een goede pastasaus bevat **géén toegevoegde suikers, géén zonnebloem- of koolzaadolie en géén onnodige toevoegingen.**

Toch bevatten veel kant-en-klare sauzen juist wél deze ingrediënten.

Soms staat er op het etiket dat er olijfolie in zit, maar dat is vaak slechts **1%**, dus vrijwel niets.

Ook pastasauzen met **Nutri-Score A** zijn niet automatisch gezond. Veel van deze sauzen bevatten alsnog **(veel) toegevoegde suikers.**

De sauzen die wél een goede keuze zijn, vind je hieronder 📌



DE BESTE EN SLECHTSTE KANT- EN-KLARE PASTASAUZEN

De beste kant-en-klare pastasauzen voor
een gezonde maaltijd



Grand' Italia
Sugocasa tradizionale



Tomaten Basis van de Lidl
(alleen deze variant)



Mutti Passata
gezeefde tomaten



Jumbo Passata
Rustica 700 g



Jumbo Biologisch
Tomaten Passata

TOPKEUZE!
BIO, SLECHTS 2 INGREDIËNTEN
EN DEZE BEVAT ALS ÉÉN VAN DE
WEINIGE OOK GÉÉN
TOEGEVOEGD ZOUT!

DE BESTE EN SLECHTSTE KANT- EN-KLARE PASTASAUZEN

De beste kant-en-klare pastasauzen voor
een gezonde maaltijd



AH Biologisch Basis
tomatensaus basilicum



Grand' Italia
Sugocasa piccante



Grand' Italia
Sugocasa verdure

FIJN HE!

ZO MAKKELIJK KAN GEZOND(ER) KIEZEN ZIJN!

Je hebt nu gezien hoe handig het is om precies te weten wat je het beste kunt kopen.

Natuurlijk kun je pastasaus ook zelf maken! Het fijne aan zelf pastasaus maken is dat je precies weet wat erin zit.

Makkelijk recept voor 2 personen:

- 1 blik gepelde (biologische) tomaten (400g)
- ½ ui of 1 teentje knoflook per persoon 🧄
- 2 eetlepels olijfolie
- Snufje zout en peper
- 8 blaadjes verse basilicum

Bereiding:

1. Fruit de ui of knoflook zachtjes in de olijfolie totdat ze glazig zijn.
2. Voeg de tomaten toe en laat het geheel ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen.
3. Voeg de fijngesneden basilicum toe voor extra smaak en kleur.

Je kunt natuurlijk ook andere kruiden toevoegen, maar dit is een eenvoudig voorbeeld van hoe je een lekkere, pure pastasaus kunt maken. Probeer het een keer uit!