

# SALADLight: dressing in sprayvorm bespaart

Marianne van der Wooning

*Sinds kort is er een dressing te koop in een sprayvorm, SALADLight. De dressing levert 1 calorie per spray. Het gebruik zou energie en vet besparen ten opzichte van vergelijkbare producten in een fles volgens de fabrikant. Brauer Special Food Import brengt het in Nederland op de markt in twee smaken.*

**CARIN VAN DEN BROEK, COMMUNICATIE EN MARKETING MEDEWERKSTER BRAUER SPECIAL FOOD IMPORT:**

'Vorig jaar hebben we met succes een olijfolie voor bakken en braden in een sprayvorm op de Nederlandse markt gebracht, FRYLight, die ook per spray slechts 1 calorie levert. In navolging daarvan ontwikkelde MH Foods, de Engelse fabrikant, een dressing in sprayvorm. Het idee daarbij is dat mensen die een vermageringsdieet volgen, vaak rauwkost-

salades eten maar daar dan een (te) vette dressing doorheen doen. SALADLight levert slechts 1 calorie per spray en voor een portie rauwkost zijn vijf à zes sprays voldoende. Door de nevel wordt de dressing goed verdeeld over de salade en gebruik je minder dan wanneer je het uit een fles schenkt. Bij de olijfolie in sprayvorm is al gebleken dat je met een bus van 250 milliliter even lang doet als met 7 liter olijfolie in een fles. Dat levert een aanzienlijke besparing op in calorieën en vet en in de portemonnee. Met dit spraysysteem kan de consument, net als bij gebruik van de lightdressing, calorieën tellen in plaats van er naar gokken.

SALADLight is bedoeld voor iedereen die let op zijn lichaamsgewicht of op de hoeveelheid vet of cholesterol in de voeding, maar ook voor mensen die gewoon gezond willen eten zoals sporters. Wij zien het als een alternatief voor de traditionele licht-schenkdressing of lightdressing zonder olie. SALADLight is te koop in twee smaken Balsamic (met Balsamico-azijn, mosterd en knoflook) en Caesar (met knoflook en Parmezaanse kaas), beide zijn ook glutenvrij.

Het spraysysteem is speciaal ontwikkeld door MH Foods samen met een fabrikant van spraypompen. Door het gepatenteerde systeem zijn er geen speciale ingrediënten in de dressing nodig. SALADLight is de enige dressing in Nederland in een sprayvorm, het is net zo uniek als FRYLight. Het is te koop in supermarkten en speciaalzaken. Bijkomend voordeel is dat de verpakking niet breekbaar is en gemakkelijk mee te nemen.'



**LEONTINE VAN MEGGELEN, SPORTDIËTIST:**

'Het systeem van een spray lijkt me inderdaad handig, daarmee kun je de hoeveelheid goed doseren. Ik denk daarom dat er wel een markt voor is. Normaal gesproken ga ik uit van een à twee eetlepels van 15 gram dressing of saus per portie rauwkost. De vraag is natuurlijk of dat in de praktijk ook altijd zo is of dat er toch meer wordt gebruikt. Mijn ervaring met cliënten die bewust eten of die bezig zijn met afvallen is dat ze ook op de hoeveelheid vet letten. Zijn ze er niet mee bezig, dan is het gebruik van sauzen vaak ruimer dan een à twee eetlepels. Overigens moet je de besparing in energie en vet met dit soort producten niet overdrijven, dat is afhankelijk van de hoeveelheid dressing of saus die iemand gebruikt natuurlijk. Ook als mensen letten op de hoeveelheid energie en vet in hun voeding kan er ruimte zijn voor een normale portie vinaigrettesaus op basis van olie en azijn. De olie daarin levert bovendien gezonde vetten. Als je een stukje gegrild



CARIN VAN DEN BROEK

# energie en vetten



de bak- en braadvetten bevatten belangrijke vitamines en vetzuren die we nodig hebben. Het gevaar is dat ze worden vervangen door producten met onzichtbare, vaak verkeerde vetten en minder vitamines zoals snacks. De SALADLight Balsamic is wat betreft de hoeveelheid energie en vetten vergelijkbaar met een slasaus op basis van 25 % olie, maar bevat minder cholesterol (NEVO-tabel 2006). De Caesarvariant komt qua voedingswaarde overeen met de originele Caesardressing van Calvé. De samenstelling van de SALADLight dressings is dus niet bijzonder, maar je kunt je voordeel halen in de gebruikshoeveelheid door het spraysysteem. Wat dat betreft zou



ik mijn cliënten wel op het product wijzen, alle beetjes helpen tenslotte. Mits de smaak gewaardeerd wordt uiteraard.'

vlees eet bijvoorbeeld, kun je daarnaast best een rauwkostsalade met een vinaigrettesaus eten.

Tegenwoordig is er een trend om de gezonde vetten, meestal de zichtbare, weg te laten uit de voeding. De smeersels voor brood en



LEONTINE VAN MEGGELEN

VOEDINGSWAARDE		SALADLIGHT BALSAMIC DRESSING SPRAY		SALADLIGHT CAESAR DRESSING SPRAY	
		PER SPRAY	PER 100ML	PER SPRAY	PER 100ML
		CA. 0,2 ML		CA. 0,2 ML	
ENERGIE	KJ	2	1066	3	1327
	KCAL	1	253	1	321
EIWIT	G	SPOREN	0,6	SPOREN	0,4
KOOLHYDRATEN	G	SPOREN	15,4	SPOREN	9,2
WAARVAN SUIKERS	G	SPOREN	15	SPOREN	9
VET	G	SPOREN	19,9	0,1	30,7
WAARVAN VERZADIGD	G	SPOREN	2	SPOREN	3,9
ENKELVOUDIG ONVERZADIGD	G	SPOREN	9,8	SPOREN	7,6
MEERVOUDIG ONVERZADIGD	G	SPOREN	7,5	SPOREN	19,2
CHOLESTEROL	MG	NIHIL	NIHIL	NIHIL	NIHIL
VEZELS	G	SPOREN	0,2	SPOREN	0,1
NATRIUM	G	SPOREN	0,9	SPOREN	1,2

BRON: BRAUER SPECIAL FOOD IMPORT