

Fastfoodmenu is caloriebom

13-10-2008 00:00

De extra grote porties die fastfoodketens verkopen, zijn ware caloriebommen. Volgens metingen van de Consumentenbond blijkt dat deze porties 'soms twee tot drie keer meer calorieën bevatten dan een normale avondmaaltijd'. De bond heeft de maaltijden in de Gezondgids van oktober op een rij gezet.

De allergrootste caloriebom is de Fully Loaded Box van Kentucky Fried Chicken, met 1581 kilocalorieën per portie. De Zinger Box van dezelfde keten volgt met 1468 calorieën. Daarna is het de beurt aan Burger King met het Hot Texas Double Whopper menu (1433 calorieën); hetzelfde menu maar dan niet 'Double' staat op de vierde plek met 1207 calorieën. Het 'voordeelmenu extra' van McDonald's staat op 935 calorieën.

De Consumentenbond baseert zich op eigen metingen en op informatie op de websites van de ketens. De bond zegt erbij dat een hamburger, portie friet of pizza op zijn tijd geen kwaad kan, maar als de extra grote maaltijden een gewoonte worden, vliegen de kilo's eraan. "Tien calorieën per dag - nog geen suikerklontje - kan al leiden tot een halve kilo extra gewicht per jaar."