



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	vrouw	zwanger	borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder														
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	3-4	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we 100% notenpasta in plaats van noten vanwege het risico op verstikking. Let ook op bij oudere kinderen.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	200	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500	500	500	500	625	500	500	500	500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Ben je zwanger? Neem dan 2 keer per week vis: 1 keer 100 gram vette vis, zoals zalm of forel, en 1 keer 100 gram magere vis, zoals schol, tilapia of pangasius.
- Geef je borstvoeding? De hoeveelheden gelden tot 6 maanden borstvoeding geven. Daarna drinkt je baby geleidelijk aan minder en heb je weer minder energie nodig.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.