



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	
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw 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	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	4-5	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 per week													
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	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 smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	65	40	40-50	50	65	40	55	35
liter vocht	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 notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

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	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 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.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Als je zwanger bent, neem dan twee 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.