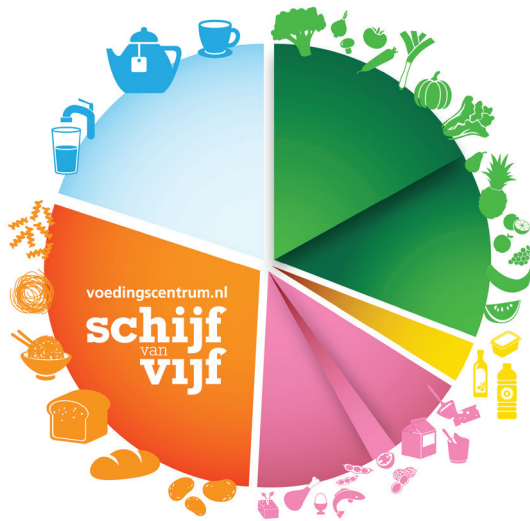


De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf



Veel groente en fruit



Vooraf volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezoeten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

