













Bijlage 3. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per doelgroep

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	9-13 jaar jongen	9-13 jaar meisje	14-18 jaar jongen	14-18 jaar meisje
 Groente	50-100 g/d	100-150 g/d	150-200 g/d	150-200 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	150 g/d	150 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	2-3 snee/d 70-105 g/d	2-4 snee/d 70-140 g/d	5-6 snee/d 175-210 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	1-2 porties/d 60-120 g/d	2-3 porties/d 120-180 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	3-5 porties/d 180-300 g/d	6 porties/d 360 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d
 Vis	1 keer per wk 50 g/wk	1 keer per wk 50-60 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	0,5 opschelepels/wk 28 g/wk	1-2 opschelepels/wk 84 g/wk	2 opschelepels/wk 119 g/wk	2 opschelepels/wk 119 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 250 g/wk 50 g/keer	Max 250 g/wk 50 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	1-2 ei/wk 50-100 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	15 g/d	15 g/d	25 g/d	25 g/d	25 g/d	25 g/d
 Melk en melkproducten	2 porties/d 300 g/d	2 porties/d 300 g/d	3 porties/d 450 g/d	3 porties/d 450 g/d	4 porties/d 600 g/d	3 porties/d 450 g/d
 Kaas	-	20 g/dag	20 g/d	20 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	30 g/d	30 g/d	45 g/d	40 g/d	55 g/d	40 g/d

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk	2-3 opschelepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

*Voor graanproducten en aardappelen is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Hoeveelheden betreffen voedingsmiddelen als gegeten, met uitzondering van vlees.