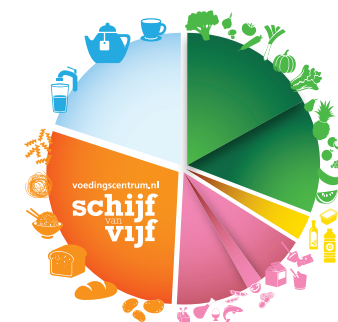


aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen



| | 1-3 jaar | 4-8 jaar | 9-13 jaar | | 14-18 jaar | | 19-50 jaar | | | | 51-69 jaar | | 70 jaar en ouder | |
|--|------------------|------------------|-----------|---------|------------|--------|------------|-------|---------------|---------------------|------------|-------|------------------|-------|
| | jongen en meisje | jongen en meisje | jongen | meisje | jongen | meisje | man | vrouw | vrouw zwanger | vrouw borst-voeding | 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 graan-producten of kleine 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 |
| porties * | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1+ | 1+ | 1 | 1 | 1 | 1 |
| gram ongezoeten 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 | 2-3 | 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.

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| gram vis | 50 | 50-60 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 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 | 500-625 | 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 |

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.