

Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf

Eet elke dag de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak van de Schijf van Vijf, en varieer ook binnen de verschillende vakken.

Ga voor dranken zonder suiker

Drink water, thee en koffie.
Kraanwater is het meest duurzaam.



Neem veel groente en fruit

Kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkorenproducten

Zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.



Varieer en ga vooral voor plantaardige producten

Zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé.
Neem verder 1x per week vis, ei, en niet te veel vlees.



Eet elke dag een handje ongezouten noten

Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.



Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden

Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.



Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf