



Bijlage 1. Voedingskundige criteria Schijf van Vijf en niet-schijf-van-vijf

Criteria voor onderscheid tussen schijf-van-vijf-producten en niet-schijf-van-vijf-producten, en criteria voor onderscheid tussen niet-schijf-van-vijf-producten. Weergegeven producten zijn voorbeelden. Het is geen uitputtende lijst.

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
 Hoofdgroep Groente					
Groente onbewerkt	Geen criteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Onbewerkte verse groenten en diepvriesgroenten		Zeekraal Zeewier
Groente bewerkt	Geen drank VV: ≤ 0,5 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Blikgroenten, gedroogde groenten en gepureerde groenten, allen zonder toegevoegd zout en suiker, indien niet gedronken		Groenten uit blik of glas met toegevoegd zout of suiker Zuurkool
 Hoofdgroep Fruit					
Fruit onbewerkt	Geen criteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Onbewerkt fruit Vers en diepvries		Kokos
Fruit bewerkt	Geen drank VV: ≤ 0,2 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, indien niet gedronken Gedroogd fruit (maximaal 20 g/dag) zonder toegevoegd suiker Fruit in blik of glas op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt)	eetlepel appelmoes schijf ananas uit blik op siroop	Schaaltje appelmoes Schaaltje fruit uit blik op siroop

* 200 mg Na = 0,5 g zout

EN = Energie

En% = Energiepercentage

VV = Verzadigde vetzuren

TV = Transvetzuren

Na = Natrium

TS = Toegevoegd suiker. Onder toegevoegd suiker wordt verstaan alle mono- en disachariden toegevoegd aan voedingsmiddelen door producten, kok of consument. Hieronder vallen ook alle suikers die van nature voorkomen in producten zoals honing, stropen en siropen, fruitsappen en fruitsap concentraten.

TotS = Totaal suiker: het totaal aan mono- en disachariden

VZ = Voedingsvezel

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
Hoofdgroep Brood en graanproducten					
Brood	VV: ≤ 1,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g* TotS: ≤ 8,5 g/100 g VZ: ≥ 4,5 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Bruin brood Volkorenbrood Bruin- en volkoren brood met noten, zaden, pitten en/of gedroogd fruit	snee witbrood	Croissant Krentenbol Snee suikerbrood Pannenkoek, wrap of pizzabodem van wit meel
Droge producten, zoals knäckebröd en beschuit	VV: ≤ 1,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g* TotS: ≤ 8,5 g/100 g VZ: ≥ 6,0 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Volkoren en bruin knäckebröd	beschuit	
Ontbijtgranen	VV: ≤ 2,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 8,0 g/100 g Na: niet toegevoegd TotS: ≤ 16 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Havermout Mueslimengsels bestaande uit granen, noten en gedroogd fruit		Meeste krokante muesli Cornflakes
Meel en bak-producten	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 7,0 g/100 g** Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd Brood- en pizzamixen VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 7,0 g/100 g Na: ≤ 600 mg Na/100 g* TotS: ≤ 2,5 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Volkorenmeel van alle Schijf van Vijf granen** Meel dat voor minstens 50% bestaat uit volkorenmeel**		Wit meel, zoals pannenkoekenmeel Cakemeel
Rijst en pasta, couscous, gierst, quinoa (criteria gelden voor gekookt product)	VV: ≤ 0,2 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 2,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Zilvervliesrijst Volkorenpasta Volkoren couscous Volkoren Bulgur Quinoa		Witte rijst Witte pasta

Hoofdgroep Aardappelen

Onbewerkte aardappel	VV: ≤ 0,1 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd		Aardappelen		
Bewerkte aardappel	VV: ≤ 0,1 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Aardappelproducten zonder zout, bereid zonder bereidingsvet of met bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, mits niet gefrituurd		Bakje friet

* 200 mg Na= 0,5 g zout; 450 mg Na = 1,125 g zout; 600 mg Na = 1,5 g zout

** Voor volkorenmeel wordt geen vezelcriterium gehanteerd. Het vezelcriterium wordt alleen toegepast voor 'Meel dat voor minimaal 50% uit volkorenmeel bestaat'.



Hoofdgroep Vis, peulvruchten, vlees en ei

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
Onbewerkte vis (inclusief schaal- en schelpdieren)	Geen criteria		Alle onbewerkte vissoorten		
Bewerkte vis (inclusief schaal- en schelpdieren)	Geen criteria		Alle bewerkte vissoorten		Producten die voor minder dan 70% uit vis bestaan, zoals sommige gepaneerde vissen
Peulvruchten bewerkt en onbewerkt	VV: $\leq 0,8$ g/100 g TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: ≤ 200 mg/100 g* TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Peulvruchten Peulvruchten blik of glas met 200 mg Na/100 g of minder en geen suiker toegevoegd Producten van peulvruchtenbloem en peulvruchtenmeel die voldoen aan de criteria		Peulvruchten blik of glas met meer dan 200 mg Na/100 g en geen suiker toegevoegd
Onbewerkt vlees	VV: $\leq 5,0$ g/100 g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Onbewerkt vlees met 5 g verzadigd vet of minder per 100 g, zoals kip, varkens- en runderlappen, (extra) mager gehakt		Onbewerkt vlees met meer dan 5 g verzadigd vet/100 g zoals spekklap, gehakt
Bewerkt vlees	Niet in de Schijf van Vijf: geen schijfcriteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			Al het bewerkte vlees
Vegetarische producten	VV: $\leq 2,5$ g/100 g TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g* TS: niet toegevoegd <i>Fe: $\geq 0,8$ mg/100 g B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g en/of B1: $\geq 0,06$ mg/100 g Eiwit: ≥ 20 en%</i>	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Tahoe, tempe Vegetarische burgers, reepjes, balletjes die voldoende ijzer, vitamine B12 en/of vitamine B1 en eiwit bevatten en niet te veel zout		Vegetarische burgers en balletjes met te veel zout
Vleeswaren	Niet in de Schijf van Vijf: geen criteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		portie (15 g) magere vleeswaren zoals kipfilet, ham	portie (15 g) vette vleeswaren, worst en zoute vleeswaren, rauwe ham, runderrookvlees, bacon
Ei	Geen criteria		Ei, gekookt, gebakken in bereidingsvet dat in de Schijf van Vijf staat		

* 200 mg Na = 0,5 g zout; 450 mg Na = 1,125 g zout



Hoofdgroep Noten

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
Onbewerkt	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Alle noten zonder toevoegingen (zout, suiker) inclusief pinda's, zaden en pitten		
Bewerkt	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	100% pindakaas, notenpasta's en notenmeel zonder toegevoegd suiker of zout		Pindakaas, notenpasta en notenmeel met toegevoegd zout of suiker Gezouten noten, borrelnoten, gesuikerde noten



Hoofdgroep Zuivel

Melk en melk-producten	VV: ≤ 1,1 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd of TotS: ≤ 6 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Magere en halfvolle melk, magere en halfvolle koffiemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark Magere en halfvolle melkdranken en yoghurt met 6 g suikers of minder		Schaaltje volle yoghurt, volle vla, (half)volle kwark pudding, vruchtenyoghurt met suiker
Plantaardige eiwitdranken en desserts	VV: ≤ 1,1 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 60 mg/100 g* TotS: ≤ 6 g/100 g Ca: ≥ 80 mg/100 g B12: ≥ 0,24 mcg/100 g Eiwit: ≥ 20 en%		Sojadranken en desserts met calcium, vitamine B12 en 6 g suikers of minder		
Kaas	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g* TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	20+, 30+ kaas met minder zout Zachte geitenkaas Mozzarella Zuivelspread		Plak 48+ kaas Diverse buitenlandse kaassoorten als brie, blauwe kaas
Kaas- vervangers op basis van plantaardige ingrediënten	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g* TS: niet toegevoegd Ca: ≥ 500 mg/100 g B12: ≥ 0,24 mcg/100 g Eiwit: ≥ 20 en%		Kaasvervanger die voldoet aan de criteria		

* 60 mg Na = 0,15 g zout; 200 mg Na = 0,5 g zout; 820 mg Na = 2,05 g zout



Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
----------	---------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

Hoofdgroep Smeer- en bereidingsvetten

Smeervetten, olie, bak- en braad-producten	VV: ≤ 30% totaal vet TV: ≤ 1 g/100 g Na: ≤ 160 mg/100 g* TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*	Halvarine en margarine uit een kuipje Vloeibare margarine en bak- en braad uit een fles Plantaardige olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie		Roomboter, bak- en braadvet en margarine uit een pakje Hard frituurvet Kokosvet
--	---	--	--	--	---



Hoofdgroep Dranken (incl. sappen, excl. melk)

Water, thee, koffie	Water, thee en gefilterde koffie zonder suiker	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie* TS: niet toegevoegd	Groene en zwarte thee Water Gefilterde koffie Espresso Koffie uit de automaat		Koffie uit de cafetière, Kookkoffie Koffie en thee met suiker Koffie met kofficreamers
Frisdranken		Kcal: ≤ 4 kcal/100 g VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Light-frisdrank	Frisdrank
Groente- en fruitsappen		Kcal: ≤ 4 kcal/100 g VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			Vruchtensappen Groentesappen Knijpfruit
Alcoholische dranken		0 g alcohol			Alcoholische dranken

Hoofdgroep Broodbeleg

Zoet broodbeleg		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Boterham met (Halva)jam Appelstroop Honing Hagelslag	Boterham met Chocoladepasta Hazelnootpasta Kokosbrood
Hartig broodbeleg		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Boterham met sandwichspread, hummus	

Hoofdgroep Soepen

		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			Kom soep met meer dan 200 mg Na/100 g*
--	--	--	--	--	--

* 160 mg Na = 0,4 g zout; 200 mg Na = 0,5 g zout

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagkeuze/ weekkeuze buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagkeuzes buiten de Schijf van Vijf	Weekkeuzes buiten de Schijf van Vijf
Hoofdgroep Sauzen					
		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		lepel Ketchup Halvaise Satesaus	
Hoofdgroep Snacks					
Hartige snacks: zoutjes, chips en toastjes		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		handje chips	Zakje of schaaltje chips
Hartige snacks: (gefrituurde) snacks		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			Frikandel Saucijzenbroodje
Zoete snacks: koek en gebak		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Klein koekje	Grote koek Cake Taart
Zoete snacks: snoep en chocolade		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Paar snoepjes Stukje chocolade	Reep chocolade Candybar
Zoete snacks: ijs		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*		Waterijsje	Roomijs
Hoofdgroep Maaltijden					
Hoofd-gerechten	Zie paragraaf 3.3.11**	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			
Gemengde salades	Zie paragraaf 3.3.11**	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			
Ontbijt- of lunchgerechten	Zie paragraaf 3.3.11**	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			
Belegde broodjes	Zie paragraaf 3.3.11**	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			
Hoofdgroep Samengestelde producten					
	Samengestelde producten schijf + schijf = schijf	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			
Hoofdgroep Overige producten					
		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie*			

* 200 mg Na = 0,5 g zout

** Zie het document Richtlijnen Schijf van Vijf: www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf