

Adviezen voor hoofdmaaltijden

© Voedingscentrum 042026

		Kinderen van 1 t/m 3 jaar	Kinderen van 4 t/m 9 jaar	Kinderen vanaf 10 jaar & volwassenen tot 70 jaar	Volwassenen vanaf 70 jaar
1.	Groente zoals broccoli, sperziebonen, mais, tomaat, komkommer, wortel, rucola, gegrilde courgette, gebakken ui en gebakken champignons.	50 gram of meer	100 gram of meer	150 gram of meer	150 gram of meer
2.	Volkoren graanproduct zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen, peulvruchten, bruin of volkorenbrood, of combinaties van deze producten.	✓	✓	✓	✓
3.	Olie of vet, zoals (combinaties van):				
	• Vloeibare margarine of bak en braad	tot 1 eetlepel, ongeveer 10 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram
	• Olie zoals zonnebloemolie of olijfolie	tot 1 eetlepel, ongeveer 10 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram
	• Smeerbare margarine of halvarine	✓	✓	✓	✓
4.	Producten zoals (combinaties van):				
	• Peulvruchten				
	• Bruine bonen, kidneybonen, linzen, kikkererwten, etc.	Bevat de maaltijd verder geen vis, tofu, ei, vlees of vegetarisch product? Dan ½ tot 1 opscheplepel (ongeveer 45 gram) of meer	Bevat de maaltijd verder geen vis, tofu, ei, vlees of vegetarisch product? Dan 1½ opscheplepel (ongeveer 90 gram) of meer	Bevat de maaltijd verder geen vis, tofu, ei, vlees of vegetarisch product? Dan 1½ opscheplepel (ongeveer 90 gram) of meer	Bevat de maaltijd verder geen vis, tofu, ei, vlees of vegetarisch product? Dan 1½ opscheplepel (ongeveer 90 gram) of meer
	• Producten gemaakt van peulvruchten zoals hummus of falafel	✓	✓	✓	✓
	• Tofu of tempé	✓	✓	✓	✓
	• Noten ¹ , pitten en zaden zoals walnoten, zonnebloempitten, tahin of 100% pindakaas	een kleine portie, tot 20 gram	een handje of 1 eetlepel, tot 25 gram	een handje of 1½ eetlepel, tot 30 gram	een handje of 1½ eetlepel, tot 30 gram
	• Ei ² zoals gekookt ei, gebakken ei of roerei	✓	✓	✓	✓
	• Duurzame vis, schaal- of schelpdieren ² zoals garnalen, mosselen, kabeljauw of (gerookte) zalm (uit blik)	✓	✓	✓	✓
	• Kant-en-klaar vegetarisch product zoals gehakt, balletjes of burger	✓	✓	✓	✓
	• Vlees ² zoals mager gehakt, gebakken kipfilet (geen vleeswaren) of biefstukreepjes	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)
5.	Eiwit	✓	✓	✓	25 gram of meer
6.	Energie	200 tot 350 kcal	300 tot 500 kcal	400 tot 700 kcal	400 tot 700 kcal
Optioneel andere producten die in de Schijf van Vijf passen	Producten zoals (combinaties van):				
	• Fruit zoals appel of ananas, of gedroogd fruit zoals rozijnen of dadels	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)
	• Zuivel zoals 20+/30+ kaas ² , mozzarella, kwark of yoghurt, of een zuivelalternatief	✓ (kaas: tot 15 gram zachte kaas, geen kaas met veel zout zoals harde kaas)	✓ (kaas: tot 20 gram)	✓ (kaas: tot 20 gram)	✓ (kaas: tot 20 gram)
Eventueel	Een dagkeuze ³ (iets kleins dat niet in de Schijf van Vijf staat), zoals: • Een snuffje (tot 0,5 gram) toegevoegd zout • Een bouillonblokje met minder zout (tot ongeveer 4 gram)	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 2 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 2 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)

<ul style="list-style-type: none"> • Vegetarisch alternatief voor gebakken spekreepjes (tot 1 eetlepel, ongeveer 15 gram) • Knoflooksaus (tot 1 eetlepel, ongeveer 17 gram) • Middelgrote groene (tot 2 stuks, ongeveer 8 gram) of zwarte (tot 5 stuks, ongeveer 20 gram) olijven 				
--	--	--	--	--

- Met hoofdmaaltijden worden grote maaltijden bedoeld. Voorbeelden zijn warme maaltijden, maaltijdsoepen en maaltijdsalades die bijvoorbeeld als avondmaaltijd gegeten worden.
- ✓ = er wordt geen specifieke hoeveelheid van dit product geadviseerd voor deze maaltijd. Kijk in [‘De Schijf van Vijf voor jou’](#)-tool voor de aanbevolen hoeveelheden. Het advies is deze hoeveelheid in ieder geval niet te overschrijden.
- Kijk in de ‘Kies ik Gezond?’-app of de onderdelen van het belegde broodje in de Schijf van Vijf staan.
- Duurzame vis heeft het ASC- of MSC-keurmerk of is groen in de [VISwijzer](#). Duurzamer kiezen bij andere producten kan door te kiezen voor klimaatvriendelijk groente en fruit, en te letten op topkeurmerken.

¹Wees bij kinderen voorzichtig met hele noten, ze kunnen zich hier eerder in verslikken dan volwassenen.

²Voor zwangeren, kinderen tot 4 jaar, mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een verminderde weerstand is het advies geen risicovolle producten te nemen zoals rauw vlees, rauwe of gerookte vis en (zachte kaas van) rauwe melk. Of verhit deze producten eerst goed. Het advies is ei helemaal te laten stollen.

³Het advies voor kinderen is om geen of weinig dagkeuzes te nemen op een dag. Het advies voor volwassenen is niet meer dan 3 tot 5 dagkeuzes in totaal per dag. Een maaltijd zonder dagkeuze heeft de voorkeur, zeker voor kinderen tot 4 jaar.