

Overzichtstabel criteria Schijf van Vijf 2026 vs 2016 (6^e druk)

© Voedingscentrum 042026

Let op: raadpleeg onze website voor de meest actuele versie van de criteria [Productgroepen en criteria | Voedingscentrum](#)

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Groente	Geen drank VV: ≤ 0,5 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Vet: niet toegevoegd, behalve via een Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Geen drank Geen poeder Niet gefrituurd Bevat van nature geen of weinig zout
Fruit	Geen drank VV: ≤ 0,2 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Vet: niet toegevoegd, behalve via een Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Geen drank Geen poeder Niet gefrituurd Geen kokos
Brood (volkoren- of bruinbrood)	VV: ≤ 1,0 g /100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: ≤ 450 mg/100g TotS: ≤ 8,5 g/100g VZ: ≥ 4,5 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 1,1 gram/100 gram Suiker: ≤ 6 gram/100gram (dit criterium wordt niet toegepast op roggebrood) Volkoren, of Vezel: ≥ 4,5 gram /100 gram

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Wrap, pizzabodem en pannenkoek	VV: ≤ 1,0 g /100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: ≤ 450 mg/100g TotS: ≤ 8,5 g/100g VZ: ≥ 4,5 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 1,1 gram/100 gram Suiker: ≤ 6 gram/100 gram Volkoren, of Vezel: ≥ 4,5 gram/100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct
Cracker, beschuit, toast en croutons	VV: ≤ 1,0 g /100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: ≤ 450 mg/100g TotS: ≤ 8,5 g/100g VZ: ≥ 6,0 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 1,1 gram/100 gram Suiker: ≤ 6 gram/100 gram Volkoren, of Vezel: ≥ 6,0 gram/100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct
Ontbijtgranen	VV: ≤ 2,0 g /100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na ≤ 276 mg /100g TS: niet toegevoegd VZ: ≥ 8,0 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 0,69 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd Vezel: ≥ 8,0 gram/100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct
Meel- en bakmixen	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd VZ: ≥ 7,0 g/100g Voor broodmixen VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100g Na: : ≤ 600 mg/100g TotS: ≤ 2,5 g/100g VZ: ≥ 7,0 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Vezel: ≥ 7,0 gram/100 gram <i>Voor volkorenmeel is er geen vezelcriterium. Het vezelcriterium is alleen voor 'Meel dat voor minimaal 50% uit volkorenmeel bestaat'</i> Voor broodmixen Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 1,5 gram/100 gram Totaal suiker: ≤ 2,5 gram/100 gram Vezel: ≥ 7,0 gram/100 gram

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Pasta, couscous, quinoa, noedels en rijst	VV: ≤ 0,2 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd VZ: ≥ 2,1 g/100g	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Vezel: volkoren of pseudograan
Aardappel	VV: ≤ 0,1 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Eindbereiding niet gefrituurd Geen poeder
Vis en schaal- en schelpdieren	Na: ≤ 1000 mg/100g Minimaal 70% vis	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 2,5 gram /100 gram Hoeveelheid vis: ≥ 70%
Visvervanger	Criteria voor productgroep Kant-en-klare vegetarische producten	Niet in de Schijf van Vijf
Peulvruchten (zoals bonen, kikkererwten en linzen)	VV: ≤ 0,8 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: ≤ 200 mg/100g TS: niet toegevoegd	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: ≤ 0,50 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd
Peulvruchten (zoals tofu en tempé)	Criteria voor productgroep Kant-en-klare vegetarische producten	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout ≤ 1,1 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd Niet gefrituurd
Peulvruchten (zoals hummus, falafel)	Criteria voor productgroep Kant-en-klare vegetarische producten (falafel) Productgroep Broodbeleg (hummus)	≥ 50% peulvrucht Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout ≤ 1,1 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd Niet gefrituurd

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Vlees	Criteria voor onbewerkt vlees: VV: ≤ 5,0 g/100g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Onbewerkt vlees Verzadigd vet: ≤ 5,0 gram per 100 gram Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Niet gefrituurd Voor vlees dat bereid wordt verkocht geldt daarnaast het criterium 'geen vet toegevoegd, behalve eventueel een ander product uit de Schijf van Vijf'.
Bewerkt vlees	Niet in de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
Kant-en-klare vegetarische producten	VV: ≤ 2,5 g/100g TV: ≤ 0,1 g/100g Na: ≤ 450 mg/100g TS: niet toegevoegd Fe: ≥ 0,8 mg/100g B12: ≥ 0,24 mcg/100g en/of B1: ≥ 0,06 mg/100g Eiwit ≥ 20 en%	Verzadigd vet: ≤ 2,5 gram per 100 gram Zout: ≤ 1,1 gram per 100 gram Suiker: niet toegevoegd IJzer ≥ 2,1 milligram per 100 gram Vitamine B12 ≥ 0,38 microgram per 100 gram Eiwit ≥ 12 energie% Niet gefrituurd
Vleeswaren	Niet in de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
Eieren	Geen criteria	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd Niet gefrituurd
Noten	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/ 100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Vet: niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product Zout: niet toegevoegd Suiker: niet toegevoegd

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Melk- en melkproducten	VV: ≤ 1,1 g/100g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TotS: ≤ 6 g/100 g of niet toegevoegd	Verzadigd vet: ≤ 1,1 gram per 100 gram Zout: niet toegevoegd Suiker ≤ 5 gram per 100 gram of niet toegevoegd
Zuivelalternatieven	VV: ≤ 1,1 g /100g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 120 mg /100g TotS: 6 g/100 g Ca: ≥ 80 mg/100g B2 ≥ 0,14 mg/100g B12: ≥ 0,24 mcg/100g Eiwit ≥ 20 en%	Verzadigd vet: ≤ 1,1 gram per 100 gram Zout: ≤ 0,30 gram per 100 gram Suiker: ≤ 5 gram per 100 gram Calcium: ≥ 120 milligram/100 gram Vitamine B2: ≥ 0,21 milligram/100 gram Vitamine B12: ≥ 0,38 microgram/100 gram Eiwit: ≥ 12 energie%
Kaas	VV: ≤ 14 g/100g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100g TS: niet toegevoegd	Verzadigd vet: ≤ 14 gram per 100 gram Zout: ≤ 2,0 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd
Plant aardige kaasalternatieven	VV: ≤ 14 g/100g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100g TS: niet toegevoegd Ca: ≥ 500 mg/100g B2 ≥ 0,14 mg/100g B12: ≥ 0,24 mcg/100g Eiwit ≥ 20 en%	Verzadigd vet: ≤ 14 gram/100 gram Zout: ≤ 2,0 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd Calcium: ≥ 500 milligram/100 gram Vitamine B2: ≥ 0,21 milligram/100 gram Vitamine B12: ≥ 0,38 microgram/100 gram Eiwit: ≥ 12 energie%
Oliën en vetten	VV: ≤ 30% totaal vet TV: ≤ 1 g/100g Na: ≤ 160 mg/100g TS: niet toegevoegd	Verzadigd vet: ≤ 30% totaal vet Transvet: ≤ 1 gram/100 gram Zout: ≤ 0,40 gram/100 gram Suiker: niet toegevoegd

Productgroep	Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 6 ^{de} druk	Nieuwe criteria vanaf 9 april 2026
Water, thee en koffie	Water, thee en gefilterde koffie zonder suiker	Water Thee, zonder suiker Koffie, gefilterd en zonder suiker Geen alcohol

VV = verzadigd vet

TV = transvet

Na = Natrium

TS = toegevoegd suiker, TotS = totaal suiker

Ca = calcium

Fe = ijzer

B1, B2, B12 = vitamines

Producten uit de volgende productgroepen staan niet in de Schijf van Vijf:

Frisdrank, sap en limonade, alcohol, broodbeleg, soepen, sauzen, hartige snacks, zoete snacks. Zij worden op basis van criteria ingedeeld in een dag- en of weekkeuze naast de Schijf van Vijf. Voor overige productgroepen, samengestelde producten en maaltijden verwijzen we naar:

- voor criteria 2016, 6^{de} druk: [Richtlijnen Schijf van Vijf 2016 | Voedingscentrum](#)
- voor criteria vanaf 9 april 2026: [Productgroepen en criteria | Voedingscentrum](#)