



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen

	19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	zwanger	borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
portie peulvruchten, vis, ei of vlees:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder							
gram ongezoeten noten	25	25	25	50	25	15	15	15
zuivel(alternatieven)* (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3-4	3-4	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40	40	40
gram oliën en vetten	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
dranken (in liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

* Plantaardige zuivelalternatieven zijn beter voor het milieu. De gezondheidseffecten op langere termijn zijn nog niet voldoende onderzocht. Qua voedingsstoffen is een soja- of erwten drink of sojayoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 de meest volwaardige vervanger.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei en vlees

opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vis	100	100	200	100	100	100	100	100
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	500	500	500	625	500	500	500	500

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Ben je zwanger? Neem dan 2 keer per week vis: 1 keer 100 gram vette vis, zoals zalm of forel, en 1 keer 100 gram magere vis, zoals schol, tilapia of pangasius.
- Geef je borstvoeding? De hoeveelheden gelden tot 6 maanden borstvoeding geven. Daarna drinkt je baby geleidelijk aan minder en heb je weer minder energie nodig.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.