Schijf van Vijf product- en maaltijdcriteria

een overzicht voor professionals



eerlijk over eten
Voedingscentrum

De Schijf van Vijf biedt een wetenschappelijke basis voor een gezond, duurzaam en veilig voedingsaanbod. Het hulpmiddel bestaat uit verschillende productgroepen. Voor elke productgroep zijn er criteria die bepalen welke producten in óf naast de Schijf van Vijf staan. Dit overzicht bevat de criteria voor zowel losse producten als samengestelde gerechten en maaltijden, met enkele voorbeelden. Het biedt handvatten bij het samenstellen en beoordelen van een cateringassortiment dat aansluit bij de Schijf van Vijf.

Alle productgroepen op een rijtje

Productgroepen in het groene vak

Groente
Fruit

Productgroepen in het oranje vak

Brood
Wrap, pizzabodem en pannenkoek
Cracker, beschuit, toast en croutons
Ontbijtgranen
Meel- en bakproducten
Broodmixen
Pasta, couscous, quinoa, noedels en rijst
Aardappelen

Productgroepen in het roze vak

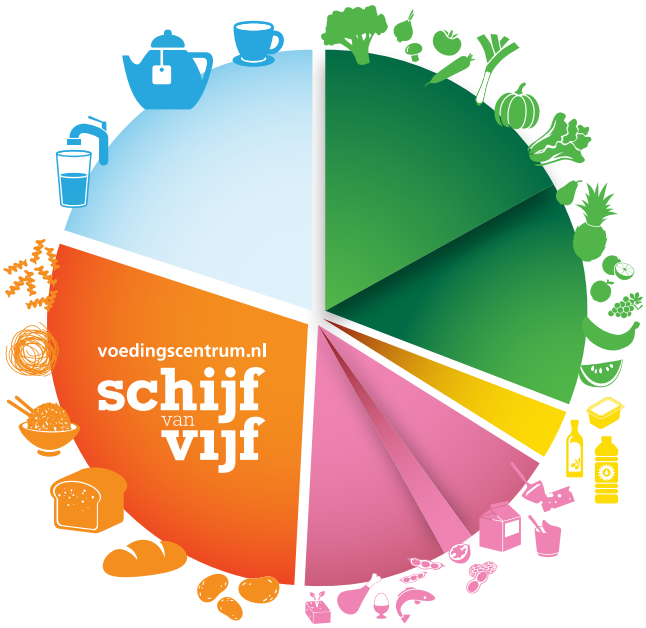
Bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, sojabonen
Producten gemaakt van peulvruchten
Tofu en tempé
Noten
Vis en schaal- en schelpdieren
Visvervangers
Ei
Onbewerkt vlees
Kant-en-klare vegetarische producten
Melk en melkproducten
Alternatieven voor zuivel
Kaas
Alternatieven voor kaas

Productgroep in het gele vak

Oliën en vetten

Productgroep in het blauwe vak

Dranken



Criteria per productgroep in het groene vak

Groente

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Geen drank
- Geen poeder
- Niet gefrituurd
- Bevat van nature geen of weinig zout

Voorbeelden: verse groenten, voorgesneden groenten en diepvriesgroenten, blikgroenten, gedroogde groenten en gepureerde groenten, zonder toegevoegd zout en suiker.

Fruit

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Geen drank
- Geen poeder
- Niet gefrituurd
- Geen kokos

Voorbeelden: vers fruit, voorgesneden fruit en diepvriesfruit, gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal 20 g per dag), fruit in blik of glas zonder toegevoegd suiker (bijvoorbeeld op eigen sap).



Criteria per productgroep in het oranje vak

Brood

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Suiker:** ≤ 6,0 gram per 100 gram (dit criterium wordt niet toegepast op roggebrood)
- **Volkorenbrood of vezel:** ≥ 4,5 gram per 100 gram bij bruinbrood

Voorbeelden: bruin- en volkorenbrood (eventueel met noten, zaden, pitten en/of gedroogd fruit), bruine en volkoren panini, zachte bollen, pistolet en roggebrood.

Wrap, pizzabodem en pannenkoek

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Suiker:** ≤ 6,0 gram per 100 gram
- **Volkoren of vezel:** ≥ 4,5 gram per 100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct

Voorbeelden: wrap, pizzabodem en pannenkoek bereid met volkorenmeel.

Cracker, beschuit, toast en croutons

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Suiker:** ≤ 6,0 gram per 100 gram
- **Volkoren of vezel:** ≥ 6,0 gram per 100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct

Voorbeelden: knäckebröd, crackers, beschuit en wafels bereid met volkorenmeel.

Ontbijtgranen

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 0,69 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd
- **Vezel:** ≥ 8,0 gram per 100 gram en ≥ 50% volkoren graanproduct

Voorbeelden: havermout, mueslimengsel van granen, noten en gedroogd fruit.



Meel- en bakproducten

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- **Vezel:** ≥ 7,0 gram per 100 gram (dit criterium geldt alleen voor meel dat voor ≥ 50% uit volkorenmeel bestaat)

Voorbeelden: volkorentarwemeel, havermeel en boekweitmeel.

Broodmixen

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,5 gram per 100 gram
- **Suiker:** ≤ 2,5 gram per 100 gram
- **Vezel:** ≥ 7,0 gram per 100 gram

Voorbeelden: volkoren broodmix

Pasta, couscous, quinoa, noedels en rijst

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Volkoren (of gemaakt van het hele voedingsmiddel, zoals pseudogranen of peulvruchtenpasta)

Voorbeelden: zilvervliesrijst, volkorenpasta, -couscous, pasta van peulvruchtenmeel, bulgur en quinoa.

Aardappelen

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- **Eindbereiding:** niet gefrituurd
- Geen poeder

Voorbeelden: gekookte of gebakken pomtayer, yam, zoete aardappel (bataat) en aardappel met alleen toevoegingen uit de Schijf van Vijf.



Criteria per productgroep in het roze vak

Bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, sojabonen

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 0,50 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd

Voorbeelden: verse, diepvries, gedroogde of geroosterde peulvruchten, peulvruchten uit blik, pot of zak, zoals bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten en sojabonen (waaronder edamame).

Producten gemaakt van peulvruchten

- ≥ 50% peulvrucht
- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Niet gefrituurd

Voorbeelden: hummus en falafel met ≥ 50% peulvruchten.

Tofu en tempé

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Niet gefrituurd

Voorbeelden: tofu of tempé naturel. Gekruide of gemarineerde tofu en tempé reepjes of blokjes met niet te veel zout en zonder toegevoegd suiker.

Noten

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd

Voorbeelden: alle noten zoals walnoten, hazelnoten, amandelen en cashewnoten. Ook pinda's, zaden en pitten. Smeersels gemaakt van deze producten, zoals 100% pindakaas of notenpasta. En meel van noten, zoals amandelmeel.



Vis en schaal- en schelpdieren

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** ≤ 2,5 gram per 100 gram
- **Hoeveelheid vis:** ≥ 70% (het water of de olie in de verpakking telt niet mee voor dit percentage)

Voorbeelden: zalm, sardines, haring en kabeljauw.

Visvervangers

Kant-en-klare alternatieven voor vis en schaal- en schelpdieren staan niet in de Schijf van Vijf.

Ei

- **Vet:** niet toegevoegd, behalve eventueel een ander Schijf van Vijf-product
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** niet toegevoegd
- Niet gefrituurd

Voorbeelden: gekookt, gebakken (roer)ei

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'.

Voorbeelden: gesneden of gehakt vlees zoals kipfilet, varkensvlees of rundvlees, zonder toevoegingen, zoals zout.

Kant-en-klare vegetarische producten

- **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%
- **Eindbereiding:** niet gefrituurd

Voorbeelden: vegetarische stukjes, burgers, gehakt en balletjes.



Melk en melkproducten

- **Verzadigd vet:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Zout:** niet toegevoegd
- **Suiker:** ≤ 5,0 gram per 100 gram of niet toegevoegd

Voorbeelden: magere en halfvolle (karne)melk, koffiemelk, yoghurt en yoghurtdranken en kwark.

Alternatieven voor zuivel

- **Verzadigd vet:** ≤ 1,1 gram per 100 gram
- **Zout:** ≤ 0,30 gram per 100 gram
- **Suiker:** ≤ 5,0 gram per 100 gram
- **Calcium:** ≥ 120 milligram per 100 gram
- **Vitamine B2:** ≥ 0,21 milligram per 100 gram
- **Vitamine B12:** ≥ 0,38 microgram per 100 gram
- **Eiwit:** ≥ 12 energie%

Voorbeelden: dranken, gurt en desserts van soja of erwten verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12.

Kaas

- **Verzadigd vet:** ≤ 14 gram per 100 gram
- **Zout:** ≤ 2,0 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd

Voorbeelden: 20+ en 30+ kaas, smeerkaas, zachte geitenkaas, mozzarella, zuivelspread en cottage cheese.

Alternatieven voor kaas

- **Verzadigd vet:** ≤ 14 gram per 100 gram
- **Zout:** ≤ 2,0 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd
- **Calcium:** ≥ 500 milligram per 100 gram
- **Vitamine B12:** ≥ 0,38 microgram per 100 gram
- **Vitamine B2:** ≥ 0,21 milligram per 100 gram
- **Eiwit:** ≥ 12 energie%

Voorbeelden: op dit moment bestaan er geen kaasalternatieven die in de Schijf van Vijf staan.



Criteria per productgroep in het gele vak

Oliën en vetten

- **Verzadigd vet:** ≤ 30% totaal vet
- **Transvet:** ≤ 1,0 gram per 100 gram
- **Zout:** ≤ 0,40 gram per 100 gram
- **Suiker:** niet toegevoegd

Voorbeelden: halvarine en (zachte) margarine, vloeibaar bak- en braadvet, plantaardige olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie.



Criteria per productgroep in het blauwe vak

Dranken

In het vak dranken staan dranken zonder suiker.

- Water
- Thee (zonder suiker)
- Koffie, gefilterd (zonder suiker)
- Geen alcohol

Voorbeelden: water (met een smaakje), groene thee, zwarte thee, kruidenthee en gefilterde koffie zonder suiker.



Dagkeuzes

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan worden onderverdeeld in 2 categorieën: dagkeuzes (kleine keuzes naast de Schijf van Vijf, kunnen er af en toe bij) en weekkeuzes (grotere keuzes naast de Schijf van Vijf, met het advies bij uitzondering te eten of te drinken). Hieronder staan de criteria voor dagkeuzes. Alles wat daarboven valt zijn weekkeuzes.

Alle productgroepen (behalve dranken en bewerkt vlees)

- **Energie:** ≤75 kcal per portie
- **Verzadigd vet:** ≤ 1,7 gram per portie
- **Zout:** ≤ 0,50 gram per portie

Dranken

Water, thee en koffie

- **Energie:** ≤ 75 kcal per portie
- **Verzadigd vet:** ≤ 1,7 gram per portie
- **Zout:** ≤ 0,50 gram per portie
- **Suiker:** niet toegevoegd

Frisdranken, groente- en fruitsappen

- **Energie:** ≤ 4 kcal per 100 ml
- **Verzadigd vet:** ≤ 1,7 gram per portie
- **Zout:** ≤ 0,50 gram per portie

Alcoholische dranken

- **Alcohol:** 0 gram

Bewerkt vlees, waaronder vleeswaren

Altijd een weekkeuze

Voorbeelden van dagkeuzes als 'smaakmaker'

Zout, suiker, sauzen en toppings

- 1 eetlepel ketchup, currysaus, mayonaise, knoflooksaus, tzatziki of barbecuesaus
- 1 eetlepel suiker of honing
- 0,5 eetlepel mosterd of pesto
- 0,5 eetlepel tapenade
- 2 theelepels kappertjes
- 2 augurken
- 1 plakje ananas uit blik op siroop
- 1 bouillonblokje met minder zout
- 2 semi zongedroogde tomaatjes
- 3 olijven
- snufje zout

Beleg

- 1,5 eetlepel jam, appelstroop of hagelslag
- 1 eetlepel komkommersalade of selleriesalade
- 1 vegetarisch alternatief voor knakworst
- 2 plakjes vegetarisch alternatief voor vleeswaren, zoals vegetarische boterhamworst

Creatief met dagkeuzes

Met dagkeuzes kun je creatief omgaan: kies kleinere porties van een ingrediënt, waardoor 2 halve dagkeuzes samen optellen tot 1 dagkeuze. Of tel 3 of 4 kleine ingrediënten op tot 1 dagkeuze. Een paar voorbeelden:

Halve portie dagkeuze

- 1 plak vegetarisch alternatief voor vleeswaren, zoals vegetarische boterhamworst
- 0,5 eetlepel selleriesalade
- 0,5 eetlepel honing-mosterdsaus
- 0,5 theelepel kappertjes
- 0,5 augurk
- 0,5 eetlepel currysaus
- 2 olijven



Criteria samengestelde producten en maaltijden

Hieronder vind je de richtlijnen waarmee professionals kunnen beoordelen of maaltijden voldoen aan de adviezen van het Voedingscentrum.

Er zijn adviezen zijn voor verschillende leeftijdsgroepen. Hieronder zijn de adviezen voor kinderen vanaf 10 jaar en volwassenen tot 70 jaar weergegeven. Kijk op **voedingscentrum.nl/maaltijden** voor de adviezen voor kinderen van 1 t/m 9 jaar of volwassenen vanaf 70 jaar.

Adviezen voor belegde broodjes

Een belegd broodje voldoet aan het advies van het Voedingscentrum als het bestaat uit Schijf van Vijf-producten in de categorieën:

1. Bruin- of volkorenbrood
2. Smeerbare margarine of halvarine of vloeibaar bak- en braadvet – tot 15 gram
3. Beleg, zoals:
   - groente
   - fruit
   - gedroogd fruit – tot 20 gram
   - producten gemaakt van peulvruchten, zoals hummus of falafel
   - tofu of tempé
   - noten(pasta) – tot 30 gram
   - ei
   - kaas – tot 20 gram
   - vis, schaal- of schelpdieren
   - kant-en-klaar vegetarisch product
   - vlees (geen vleeswaren) – bij voorkeur kleine portie

- Eventueel: dagkeuze – maximaal 1, maar geen dagkeuze heeft de voorkeur


Pita met falafel, rauwkost en tzatziki


Sandwich met frisse tonijnsalade


Panini met komijnekaas en boerenkool

Adviezen voor kleine maaltijden

Met kleine maaltijden worden kleinere maaltijden dan hoofdmaaltijden bedoeld. Voorbeelden zijn kleine warme maaltijden, soepen en salades, die bijvoorbeeld als lunch gegeten worden. Een kleine maaltijd voldoet aan het advies van het Voedingscentrum als het bestaat uit Schijf van Vijf-producten in de categorieën:

1. Groente – 75 gram of meer
2. Volkoren graanproduct, aardappelen, peulvruchten of combinaties daarvan
3. Olie of vet – tot 15 gram
4. Optioneel:
   - fruit
   - gedroogd fruit – tot 20 gram
   - peulvruchten
   - noten, pitten en zaden – tot 30 gram
   - ei
   - zuivel of zuivelalternatief
   - kaas – tot 20 gram
   - vis, schaal- of schelpdieren
   - kant-en-klaar vegetarisch product
   - vlees – bij voorkeur kleine portie

- Eventueel: dagkeuze – maximaal 1, maar geen dagkeuze heeft de voorkeur
- Totaal energie: 350 tot 550 kcal


Pompoensoep met tofu en appel


Couscoussalade met komkommer en tomaat


Kikkererwtenquiche met aardpeer en prei

Adviezen voor hoofdmaaltijden

Een hoofdmaaltijd voldoet aan het advies van het Voedingscentrum als het bestaat uit Schijf van Vijf-producten in de categorieën:

1. Groente – 150 gram of meer
2. Volkoren graanproduct, aardappelen, peulvruchten of combinaties daarvan
3. Olie of vet – tot 15 gram
4. Producten, zoals:
   - Peulvruchten – 90 gram of meer als de maaltijd verder geen vis, tofu, ei, vlees of vegetarisch product bevat
   - noten, pitten of zaden – tot 30 gram
   - ei
   - vis, schaal- of schelpdieren
   - kant-en-klaar vegetarisch product
   - vlees – bij voorkeur kleine portie
5. Optioneel:
   - fruit
   - gedroogd fruit – tot 20 gram
   - zuivel of zuivelalternatief
   - kaas – tot 20 gram

- Eventueel: dagkeuze – maximaal 2, maar geen dagkeuze heeft de voorkeur
- Totaal energie: 400 tot 700 kcal

Adviezen voor overige maaltijden

Een overige maaltijd of gerecht voldoet aan het advies van het Voedingscentrum als het bestaat uit alleen Schijf van Vijf-producten.


Cajunkip met zoete aardappel


Tofu-paddenstoelencurry met rijst


Spaghetti met spinazie en walnoten

www.voedingscentrum.nl/maaltijden

© Voedingscentrum 10/2026