



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen

	19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	zwanger	borstvoeding	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 graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder							
gram ongezouten noten	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3-4	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

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

gram vis	100	100	200	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	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
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

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.



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5
portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder					
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3
gram kaas	-	20	20	20	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	30-45	30-40	55	40
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

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

gram vis	50	50-60	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

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.
