

## Voedingsrichtlijnen

Hieronder vindt u een tabel met de aanbevelingen van wat u per dag nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep		
	19-50 jaar	51-70 jaar	71 jaar en ouder
Groente	250 g 5 opscheplepels	250 g 5 opscheplepels	250 g 5 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	4-8 sneetjes	3-7 sneetjes	3-6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-5 aardappelen / opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen / opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen / opscheplepels
Melk(producten)	300-450 ml	450-600 ml	600 ml
Kaas	2 plak (40 g)	2 plak (40 g)	2 plak (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g 3 x p/wk vis	100 - 125 g 3 x p/wk vis	100 - 125 g 3 x p/wk vis
Ongezouten noten	30 g	30 g	30 g
Halvarine	5 g/sneetje	5 g/sneetje	5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

