











Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie

		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	groente	250 gram	250 gram	250 gram
	fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Brood Bruin/ volkoren	vrouwen:4-5 sneetjes mannen: 6-8 sneetjes	vrouwen:3-4 sneetjes mannen 6-7 sneetjes	vrouwen:3-4 sneetjes mannen 4-6 sneetjes
	opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 opscheplepels/ stuks	vrouwen: 3-4 opscheplepels/ stuks mannen: 4 opscheplepels/ stuks	vrouwen: 3 opscheplepels/ stuks mannen: 4 opscheplepels/ stuks
	vis/ vlees of peulvruchten	100 gram 2-3 opscheplepels	100 gram 2-3 opscheplepels	100 gram 2-3 opscheplepels
	noten (ongezouten)	25 gram	vrouwen: 15 gram mannen 25 gram	15 gram
	melk en melkproducten	2-3 porties	vrouwen 3-4 porties mannen 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	smeer- en bereidingsvetten	vrouwen 40 gram mannen 65 gram	vrouwen 40 gram mannen 65 gram	vrouwen 35 gram mannen 55 gram
	vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter