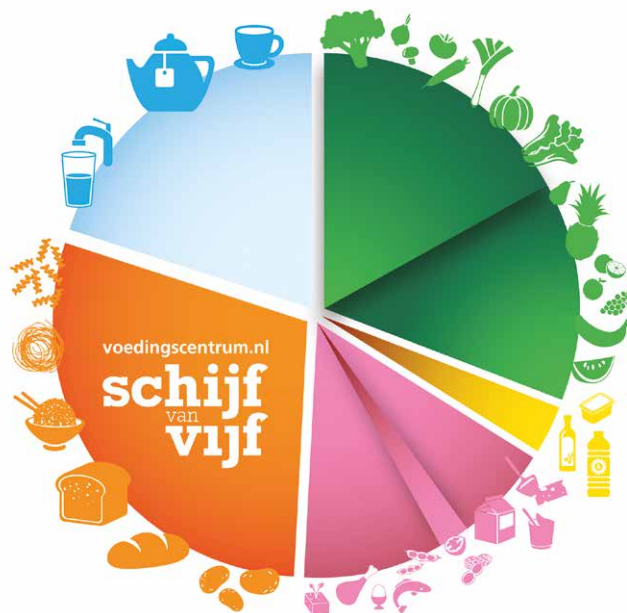
















aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor mannen

vanaf 19 jaar



	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder	opmerkingen
 gram groente	250	250	250	
 porties fruit	2	2	2	
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	6-7	4-6	
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4	4	
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week			
 gram ongezouten noten	25	25	15	
 porties zuivel	2-3	3	4	
 gram kaas	40	40	40	
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	65	55	
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei				opmerkingen
 gram vis	100	100	100	
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	
 eieren	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.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.