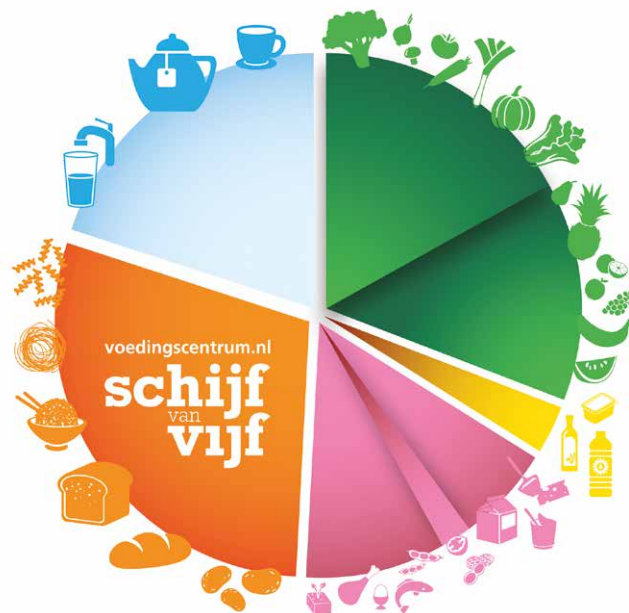


# aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vrouwen

vanaf 19 jaar



	19-50 jaar	19-50 jaar zwanger	19-50 jaar borst- voeding	51-69 jaar	70 jaar en ouder	opmerkingen
gram groente	250	250	250	250	250	
porties fruit	2	2	2	2	2	
bruine of volkoren boterhammen	4-5	4-7	minimaal 6	3-4	3-4	
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4-5	3-4	3	
portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b>					
gram ongezouten noten	25	25	50	15	15	
porties zuivel	2-3	3-4	2-3	3-4	4	
gram kaas	40	40	40	40	40	
gram smeer- en bereidingsvetten	40	40-50	50	40	35	
liter vocht	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	

Aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b> voor vis, peulvruchten, vlees en ei						opmerkingen
gram vis	100	200	100	100	100	
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 625	max. 500	max. 500	
eieren	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.

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

Als je zwanger bent, neem dan twee 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.