

## AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN VOEDINGSMIDDELEN PER DAG

	kinderen 4-12 jaar	tieners 12-20 jaar	volwassenen
Brood	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-7 sneetjes
Aardappels	1-4 stuks (50-200 gram)	4-6 stuks (200-300 gram)	3-5 stuks (150-250 gram)
Groente	2-3 groentelepels (100-150 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 vruchten (100-200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Melk- en melkproducten	2 glazen (300 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)
kaas	½-1 plak (10-20 gram)	1-2 plakken (20-40 gram)	1-2 plakken (20-40 plakken)
Vlees, vis, kip, ei, tahoe , tempé	65-100 gram rauw / 50-75 gram gaar	100 gram rauw / 75 gram gaar	100 gram rauw / 75 gram gaar
Vleeswaar	½-1 plakje (10-15 gram)	1-2 plakjes (15-30 gram)	1-2 plakjes (15-30 gram)
Halvarine op brood	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje
Margarine voor bereiding	15 gram	15 gram	15 gram
Vocht	1½ liter	1½ liter	1½ liter

Bron: Het Voedingscentrum in Den haag

Voor meer informatie over goede voeding en vragen op het gebied van voeding, voedselallergie, voedselveiligheid, eten en diëten:

Het Voedingscentrum  
 Postbus 85700  
 2508 CK DEN HAAG  
 Telefoon: 070-3068888, bereikbaar op werkdagen van 9.00-17.00 uur  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)