



Gelderland-Midden

## Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	kinderen 4-12 jaar	tieners 12-20 jaar	volwassenen
Brood	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes	5-7 sneetjes
Aardappels	1-4 stuks (50-200 gram)	3-4 stuks (200-300 gram)	3-5 stuks (150-250 gram)
Groente	2-3 groentelepels (150 gram)	3-4 groentelepels (200 gram)	3-4 groentelepels (250 gram)
Fruit	1-2 vruchten (150 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 (onbewerkt)	½ -1 plak (10-20 gram)	1-2 plakken (20-40 gram)	1-2 plakken (20-40 gram)
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 zacht/vloeibaar	15 gram	15 gram	15 gram
Vocht	1 liter	1½ liter	1½ liter

Bron: Het Voedingscentrum in Den Haag

### Ideaal:

Afwisseling van vlees, vis, peulvruchten, noten en ei t.a.v. warme maaltijd. Aanbevolen wordt wekelijks een portie peulvruchten, dagelijks een handje ongezoeten noten, kleine porties, niet te veel zout/suiker/verzadigd vet.

Voor meer informatie over goede voeding en vragen op het gebied van voeding, voedselallergie, voedselveiligheid, eten en diëten: zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).