

## BIJLAGE 2

### Dagelijks aanbevolen hoeveelheden basisvoedingsmiddelen

De gewichten gelden steeds voor het product zoals het wordt gegeten. Bij kinderen gelden de laagste waarden voor de jongste kinderen, de hoogste waarden voor de oudste kinderen.

#### Jongens en mannen

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar
<b>Groente</b>	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
<b>Fruit</b>	150 g 1½ stuks	150 g 1½ stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
<b>Brood</b>	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	245 g 7 sneetjes	245 g 7 sneetjes
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	250 g 5 aardappelen/ opscheplepels	250 g 5 aardappelen/ opscheplepels
<b>Melk(producten)</b>	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml	450 ml
<b>Kaas</b>	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)	1 ½ plak (30 g)
<b>Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers</b>	50-60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g	100-125 g
<b>Halvarine</b>	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje	35 g 5 g/sneetje	35 g 5 g/sneetje
<b>Bereidingsvetten</b>	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
<b>Dranken</b>	¾ liter	1 liter	1-1½ liter	1-1½ liter	1½-2 liter

## Meisjes en vrouwen

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar
<b>Groente</b>	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
<b>Fruit</b>	150 g 1½ stuks	150 g 1½ stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
<b>Brood</b>	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210 g 6 sneetjes	210 g 6 sneetjes
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	225g 4-5 aardappelen/ opscheplepels	200 g 4 aardappelen/ opscheplepels
<b>Melk(producten)</b>	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml	450 ml
<b>Kaas</b>	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)	1½ plak (30 g)
<b>Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers</b>	50-60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g	100-125 g
<b>Halvarine</b>	10-15 g 5 g/sneetje	20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje	30 g 5 g/sneetje	30 g 5 g/sneetje
<b>Bereidingsvetten</b>	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
<b>Dranken</b>	¾ liter	1 liter	1-1½ liter	1-1½ liter	1½ -2 liter

Bron: Richtlijnen voedselkeuze, 1 maart 2011.