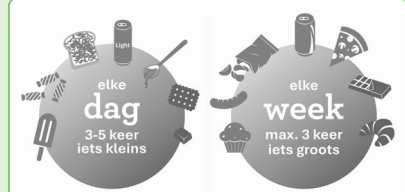


Elke dag lekker eten met deze aanbevolen hoeveelheden voor mannen

	18-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	met vlees en vis	zonder vlees met vis	met vlees en vis	zonder vlees met vis	met vlees en vis	zonder vlees met vis
gram groente	250	250	250	250	250	250
gram fruit	200	200	200	200	200	200
gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	245	245	210	210	210	210
gram volkoren graanproducten en aardappelen	250	250	200	200	150	150
liter dranken	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	55	55	50	50	50	50
gram ongezoeten noten	30	30	30	30	30	30
milliliter zuivel en zuivelalternatieven*	400	400	400	400	450	450
gram kaas	20	25	20	25	20	25
En neem elke week ook:						
gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430	250	430	250	430
gram vis	100	100	100	100	100	100
eieren	4	5	4	5	4	5
gram vlees waarvan max. 100 gram rood vlees	300	0	300	0	300	0



Producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt ze wel af en toe nemen.

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.

* Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten, zo hangt het samen met een lagere kans op darmkanker. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwtendrink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.