



### Meisjes en vrouwen

leeftijd	1-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51-70	70+
Brood	2 – 3	3 – 4	4 - 5	6	6	5	4
Aardappelen/rijst/pasta stuks	1 – 2	2 – 3	3 - 4	4	4	3	2 - 3
Groente in groentelepels	1 – 2	2 – 3	3 - 4	4	4	4	3
Fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2
Melk(producten) ml	300	400	600	600	450	550	650
Kaas (plakken van 20 gram)	0.5	0.5	1	1	1.5	1.5	1
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers (gram)	50 – 60	60 – 80	80 - 100	100 – 125	100 - 125	100 - 125	100 - 125
Halvarine (gram)	10 - 15	20	20 – 25	30	30	25	20
Bereidingsvetten 15 gram/ 1 eetlepel	1	1	1	1	1	1	1
Dranken (liter)	0.75	1	1 – 1.5	1 – 1.5	1.5 - 2	1,5 - 2	1,5 - 2

### Jongens en mannen

leeftijd	1-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51-70	70+
Brood	2 – 3	3 – 4	4 - 5	7	7	6	5
Aardappelen/rijst/pasta stuks	1 – 2	2 – 3	3 - 4	5	5	4	3 - 4
Groente in groentelepels	1 – 2	2 – 3	3 - 4	4	4	4	3
Fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2
Melk(producten) ml	300	400	600	600	450	500	650
Kaas (plakken van 20 gram)	0.5	0.5	1	1	1.5	1.5	1
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers (gram)	50 – 60	60 – 80	80 - 100	100 – 125	100 - 125	100 - 125	100 - 125
Halvarine (gram)	10 - 15	15 - 20	20 – 25	35	35	30	25
Bereidingsvetten 15 gram/ 1 eetlepel	1	1	1	1	1	1	1
Dranken (liter)	0.75	1	1 – 1.5	1 – 1.5	1.5 - 2	1,5 - 2	1,5 - 2

Wanneer u dagelijks de bovenstaande hoeveelheden inneemt, krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen.