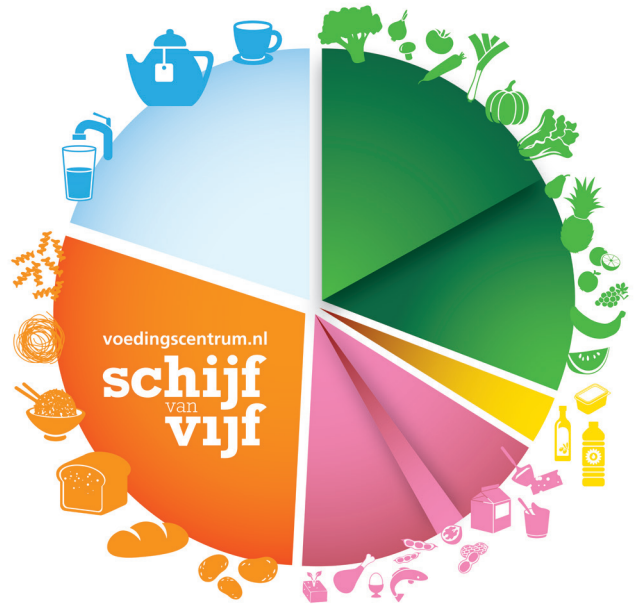
















aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor mannen

vanaf 19 jaar



	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder	opmerkingen:
 gram groente	250	250	250	
 porties fruit	2	2	2	
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	6-7	4-6	
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4	4	
 porties *	1	1	1	
 gram ongezouten noten	25	25	15	
 porties zuivel	2-3	3	4	
 gram kaas	40	40	40	
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	65	55	
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:			opmerkingen:
 gram vis	100	100	100	
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	
 eieren	2-3	2-3	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.