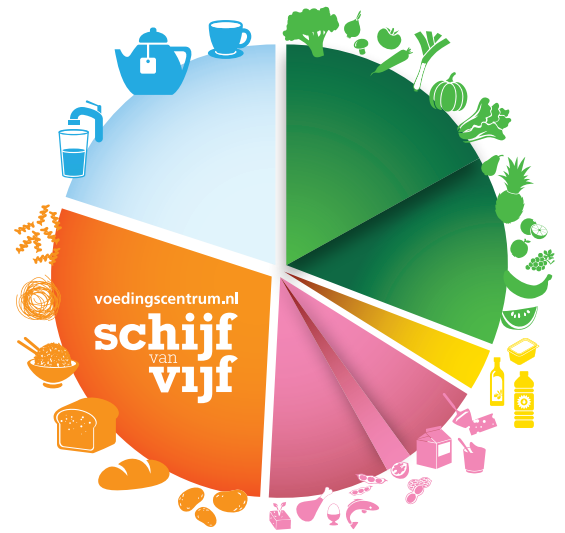
















# aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vrouwen

vanaf 19 jaar



	19-50 jaar	19-50 jaar zwanger	19-50 jaar borst- voeding	51-69 jaar	70 jaar en ouder	opmerkingen:
 gram groente	250	250	250	250	250	
 porties fruit	2	2	2	2	2	
 bruine of volkoren boterhammen	4-5	4-7	minimaal 6	3-4	3-4	
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4-5	3-4	3	
 porties *	1	1+	1+	1	1	
 gram ongezouten noten	25	25	50	15	15	
 porties zuivel	2-3	2-3	2-3	3-4	4	
 gram kaas	40	40	40	40	40	
 gram smear- en bereidingsvetten	40	40-50	50	40	35	
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

	19-50 jaar	19-50 jaar zwanger	19-50 jaar borst- voeding	51-69 jaar	70 jaar en ouder	opmerkingen:
 gram vis	100	100	100	100	100	
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	
 gram vlees	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	
 eieren	2-3	2-3	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.