



AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN VOEDINGSMIDDELEN PER DAG

	Kinderen 4-12 jaar	Tieners 12-20 jaar	volwassenen	*Meer	Minder
Brood	3 - 5 sneetjes	5 - 8 sneetjes	5 - 7 sneetjes		
Aardappelen	1-4 stuks (50 - 200 gram)	4 - 6 stuks (200 -300 gram)	3 - 5 stuks (150 - 250 gram)		
Groente	2-3 groentelepels (100 - 150 gram)	3- 4 groente lepels (150 - 200 gram)	3- 4 groente lepels (150 - 200 gram)		
Fruit	1-2 vruchten (100-200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)		
Melk en melkproducten	2-3 glazen (300-450 ml.)	2-3 glazen (300-450 ml.)	2-3 glazen (300-450 ml.)		
Kaas	½ - 1 plak (10 - 20 gram)	1 - 2 plakken (20 - 40 gram)	1 - 2 plakken (20 - 40 gram)		
Vlees, vis, kip, ei, tahoe en tempé	65 - 100 gram rauw (5- -75 gram gaar)	100 gram rauw (75 gram gaar)	100 gram rauw (75 gram gaar)		
Vleeswaar	½ - 1 plakje (10 - 15 gram)	1 - 2 plakjes (15 - 30 gram)	1 - 2 plakjes (15 - 30 gram)		
Halvarine op brood	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood		
Margarine voor de bereiding	15 gram	15 gram	15 gram		
Vocht	1 ½ liter	1 ½ liter	1 ½ liter		

* aan de hand van uw eigen eetgewoonten: kruis hier aan of u voortaan meer of minder moet gebruiken.

VOEDINGSADVIESBUREAU DIADEM

T 0523-616876
F 0523-610415
E Info@Diadem.nl

I www.Diadem.nl
KvK Meppel 04050838
Bank 90.88.62.245

