

Meer lezen? Zie het artikel "[Gezond eten op volwassen leeftijd. Aandachtspunten voor mannen en vrouwen.](#)" (Nutrinews, september 2009).

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen voor volwassenen (19-59 jaar) (2)*.

Aangezien de energiebehoefte verschilt van persoon tot persoon wordt er vooral in de groep van aardappelen en graanproducten (de belangrijkste gezonde energieleveranciers) steeds een interval weergegeven.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Aandachtspunten
Dranken	1,5 liter	Bij voorkeur water. Ter variatie en met mate koffie, lichte thee en kruidenthee, soep, ongezoet of vers fruitsap, vers groentesap. Meer drinken bij sporten, ziekte of warm weer.
Brood	7 tot 12 sneden	Bij voorkeur volkorenbrood of bruin brood.
Aardappelen	3,5 tot 5 stuks	In plaats van aardappelen (gekookt) kunnen ter variatie ook deegwaren of granen (rijst, couscous) worden genomen (ongeveer 4 opscheplepels). Geef de voorkeur aan vetarme bereidingen. Matig de frequentie van gefrituurde bereidingen tot maximaal 1 maal per week.
Groenten	300 g	De gewoonte aannemen om dagelijks voldoende groenten te eten. Groenten kunnen bereid, als rauwkost en als broodbeleg worden gebruikt. Variatie is belangrijk en staat garant voor de inname van diverse antioxidanten en andere gezondheidsbevorderende bestanddelen.
Fruit	2 tot 3 stuks	De gewoonte aannemen om dagelijks voldoende fruit te eten. Zorg voor variatie. Variatie is belangrijk en staat garant voor de inname van diverse antioxidanten en andere gezondheidsbevorderende bestanddelen. Fruit is ideaal als tussendoortje maar past ook bij elke maaltijd (bv. als dessert, als beleg).
Melk en melkproducten	3 glazen	Een glas melk kan worden vervangen door een glas karnemelk of yoghurt. Eventueel een deel verwerken in puree, pudding, milkshake. Kies bij voorkeur voor magere of halfvolle soorten.
Kaas	1 tot 2 sneetjes	Kaas bevat over het algemeen meer vet. Kies bij voorkeur voor magere of lightkazen.
Vlees, gevogelte, vleeswaren of vervangproducten (bv. tofu, tempeh)	100 g	Geef de voorkeur aan mager vlees.
of vis	125 tot 150 g	Vervang vlees 1 tot 2 maal per week door vis, ook vette vis.
of eieren of peulvruchten	maximum 3 per week 60 tot 90 g (droog gewogen)	
Smeer- en bereidingsvet	dun smeren (5 g per sneetje brood), ongeveer 10 g voor de bereiding	Bij voorkeur oliën, vetarme dressing en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren. Voor frituren en warme bereidingen bij voorkeur oliën die verhitting goed verdragen.
Restgroep	niet nodig	Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden, frisdranken en vetrijke producten. Geniet met mate. Gebruik alcohol slechts met mate (max. 1 tot 2 alcoholbevattende dranken per dag).

* Voor de gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen tijdens de zwangerschap en voor vrouwen die borstvoeding geven, zie het artikel "Gezond eten van bij de conceptie tot de eerste verjaardag. Aandachtspunten voor moeder en kind" Nutrinews 2009 nr 1 - te raadplegen via www.nice-info.be.