

De nieuwe Schijf van Vijf



Vak	Volop uit de Schijf van Vijf	Waarom? ¹
Groenten en fruit	> Veel groenten (min. 250 g) en fruit (200 g)	<ul style="list-style-type: none"> - Verlagen het risico op coronaire hartziekten en beroerte, op darmkanker, longkanker en diabetes type 2. - Ze bevatten belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
Smeer- en bereidingsvetten	> Zachte of vloeibare smeeren bereidingsvetten	<ul style="list-style-type: none"> - Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. - Deze producten leveren vitamine A, D en E.
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	<ul style="list-style-type: none"> > Minder vlees (niet meer dan 500 g per week) en meer plantaardig. > Varieer met vis (wekelijks, bij voorkeur vette vis), peulvruchten (wekelijks), noten, eieren (2-3 eieren per week) en vegetarische producten. > Een handje (25 g) ongezouten noten. > Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt (300-450 ml) en kaas (40 g). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. - Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. - In vlees en ei zitten belangrijke voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. - Zuivel verkleint het risico op darmkanker en yoghurt het risico op diabetes. Zuivel levert onder andere calcium en vitamine B12.
Brood, graanproducten en aardappelen	> Vooral volkoren, zoals volkorenbrood en volkoren graanproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. - Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. - Een aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen zoals kalium en vitamine C.
Dranken	> Voldoende vocht, zoals kraanwater, groene en zwarte thee en gefilterde koffie	<ul style="list-style-type: none"> - Wat je aan vocht verliest, vul je vooral aan met drinken. - Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Buiten de Schijf van Vijf

- Niet te vaak en hou het klein
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



¹ Op basis van de Nederlandse Richtlijnen goede voeding 2015