

TABEL: Gebruikelijke consumptie van de Belgen (3-64 jaar) (Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015)

	Aanbevolen hoeveelheid gemiddeld, op basis van de actieve voedingsdriehoek (1)	Gebruikelijke consumptie per dag 2014 (3-64 jaar)	In vergelijking met 2004 (enkel leeftijdsgroep 15-64 jaar) (in 2004 > in 2014)
Restgroepproducten (bv. gesuikerde en alcoholische dranken, zoetigheden, snacks sauzen)	Niet nodig (max. 10 energie% - 250 kcal)	656 kcal <ul style="list-style-type: none"> - waarvan 152 g gesuikerde dranken----- - waarvan 155 g alcoholische dranken----- - waarvan 94 g bier----- - waarvan 47 g wijn----- - waarvan 43 g koekjes en cake----- - waarvan 29 g zoetwaren en chocolade----- - waarvan 32 g hartige en gefrituurde snacks----- - waarvan 27 g saus----- Slechts 6 % van de bevolking respecteert de maximaal aanbevolen hoeveelheid.	Onveranderd 730 kcal > 674 kcal 177 g > 150 g 192 g > 162 g 116 g > 97 g 64 g > 48 g 43 g > 42 g 26 g > 26 g 31 g > 32 g 30 g > 29 g
Smeer- en bereidingsvet	Matigen (of 5 g smeervet per snede brood en 15 g bereidingsvet)	18 g 0,3% overschrijdt de maximaal aanbevolen hoeveelheid.	Minder smeer- en bereidingsvet 27 g > 19 g
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	75-100 g	145 g <ul style="list-style-type: none"> - waarvan 48 g vlees en 63 g vleesbereidingen ---- (zoals vleeswaren, hamburgers, worst) 91 % eet meer dan 4 keer per week vlees. - waarvan 23 g vis en visbereidingen----- Slechts 13 % eet minstens 2 x per week vis. - waarvan 10 g ei----- 87 % eet niet meer dan 1 tot 3 eieren per week. - waarvan 4 g vleesvervangers----- 95 % eet minder dan 1 x per week plantaardige vervangproducten. 80 % eet te veel van deze voedingsgroep.	Onveranderd 159 g > 149 g 121 g > 114 g 24 g > 25 g 11 g > 11 g 2 g > 3 g

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	3-4 glazen (of 450-600 ml)	160 g - waarvan 147 g melk en melkproducten - waarvan 10 g calciumverrijkte sojaproducten Slechts 2 % van de bevolking en bijna niemand van de adolescenten (0,4 %) voldoet aan de aanbeveling.	Onveranderd 154 g > 139 g
Kaas	1-2 sneden (of 20-40 g)	30 g 41 % respecteert de aanbevolen hoeveelheid. 59 % eet meer kaas dan aanbevolen.	Onveranderd 30 g > 32 g
Fruit	2-3 stuks (of 250-375 g)	1 stuk (of 110 g) + fruitsap en olijven: 179 g Slechts 9 % voldoet aan de aanbeveling.	Onveranderd 113 g > 108 g + fruitsap en olijven: 185 g > 170 g
Groenten	300 g	145 g Slechts 5 % voldoet aan de aanbeveling.	Onveranderd 167 > 157 g
Graanproducten (brood en vervangproducten zoals beschuit, ontbijtgranen, havermout)	5-12 sneden bruin brood (of 150-360 g)	4-5 sneden (of 141 g) - waarvan 104 g brood----- - waarvan 6 g ontbijtgranen----- Slechts 17 % voldoet aan de aanbeveling.	Minder brood en vervangproducten 173 g > 142 g 121 g > 107 g 6 g > 5 g
Aardappelen en vervangproducten (bv. pasta, rijst, quinoa, couscous, bulghur)	3-5 stuks gekookt (of 210-350 g)	2 stuks (of 138 g) - waarvan 44 g aardappelen----- - waarvan 62 g vervangproducten----- Slechts 12 % voldoet aan de aanbeveling.	Onveranderd MAAR minder aardappelen en meer vervangproducten 149 g > 142 g 73 g > 46 g 56 g > 62 g

Water en niet-gesuikerde dranken (lightfrisdranken, koffie, thee)	1,5 liter (max. 0,5 liter uit niet-gesuikerde dranken)	1168 ml - waarvan 797 ml water----- - waarvan 359 ml niet-gesuikerde dranken----- Slechts 27 % voldoet aan de aanbeveling.	1180 ml > 1289 ml 635 ml > 820 ml 475 ml > 420 ml
---	--	--	---

(1) www.vigez.be/voeding

Bron: De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoën I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.