

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid:
eet gevarieerd en evenwichtig.
Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten
voor volwassenen.

VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

Min. 125g/dag (gekookt gewicht)



1

ROOD VLEES

Onbewerkt:
Max. 300g/week

Charcuterie:
Max. 30g/week



2



3

PEULVRUCHTEN (inclusief soja, hummus...)

Meerdere keren per week



4

ZOUT Max. 5g/dag



5

FRUIT 250g/dag

GROENTEN Min. 300g/dag

Ontwikkeld door Food in Action en de Haute École Léonard de Vinci op basis van [het advies nr 9805-9807](https://www.vlaanderen.be/advies-nr-9805-9807) van de Hoge Gezondheidsraad

Met de steun van de FOD Volksgezondheid, Gezond Leven en Vlaanderen is zorg