

## Natriumbeperkt dieet (2000-2400 mg natrium)

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. In deze folder leest u wat dat betekent en waar u op moet letten.

### Natrium of zout

Natrium is een mineraal en komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is een bestanddeel van keukenzout: 1 g zout (1000 mg) bevat 400 mg natrium.

### Waarom een natriumbeperkt dieet?

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt, het kan niet worden gemist. Het speelt een belangrijke rol in de waterhuishouding van ons lichaam. Een natriumbeperkt dieet kunt u om verschillende redenen geadviseerd krijgen. Bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een verhoogde bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen, vanwege bepaalde medicatie of vanwege een noodzakelijke vochtbeperking.

### In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Zo bevatten aardappelen en groente die zonder toevoeging van zout gekookt worden, toch een geringe hoeveelheid natrium. Verder wordt aan veel voedingsmiddelen door de fabrikant zout toegevoegd. Dit wordt voornamelijk om de smaak en conserverende werking gedaan.

### Informatie op het etiket

Op het etiket van voorverpakte producten staat hoeveel natrium (Na) erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met een laag natriumgehalte. Als op een etiket staat dat het product zoutloos is, dan zit er ook werkelijk geen zout in.

Let wel dat natrium op het etiket vaak staat aangeduid per 100 ml/mg. Dit is veelal niet de hoeveelheid die gebruikt wordt! Verder gebruiken we zelf ook zout tijdens het koken en bij maaltijden.

### Voedingsmiddelen die veel natrium bevatten

Soepen, sauzen, kant-en-klaar maaltijden, bouillonblokjes, ketjap, strooiaroma, kruidenmengsels, vleeswaren zoals rauwe ham en rookvlees, gekruide vlees, rookworst, hamburgers, kaas, haring, zoutjes, borrelnootjes, snacks zoals bamiballen, frikadellen, kroketten, et cetera.

### Natriumbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. Bij een natriumbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 2000-2400 mg natrium (= 5 a 6 gram zout) per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid natrium die u per dag met het eten en drinken mag gebruiken. Door de warme maaltijd zonder zout te bereiden en zo min mogelijk gebruik te maken van producten die veel zout bevatten, kunt u uw natriumname verlagen.

### Algemene richtlijnen

- Voeg geen zout toe aan het eten, noch in de keuken, noch aan tafel.
- Het gebruik van gewoon brood en broodbeleg (als het niet te sterk gezouten is) en gewone melkproducten is toegestaan.
- Gebruik verder geen gezouten producten. Op producten die speciaal zonder zout zijn bereid staat vermeld: natriumarm, voor natriumarm dieet, ongezoeten,

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

zoutarm, zonder toevoeging van keuzenzout.

- Sommige natriumarme dieetproducten bevatten veel kalium bijvoorbeeld dieetzout. Gebruik deze producten alleen in overleg met uw diëtist.
- Lees de etiketten goed, kijk of er geen zout of natrium aan toegevoegd is.

De smaak van gerechten kan verbeterd worden door:

- Gebruik te maken van producten die van nature veel smaak bevatten, bijvoorbeeld: ui, prei, paprika, tomaat, wortel, bieten, rode kool, knolselderij, radijs en komkommer.
- Gebruik te maken van tuinkruiden en toegestane specerijen.
- Te bakken, roosteren of grillen.
- Groente en aardappelen kort in weinig water te koken.

### Vochtbeperking

Het kan zijn dat u van uw arts te horen heeft gekregen dat u tevens een vochtbeperking heeft. Het meest voorkomend is een vochtbeperking van 2000 ml per dag. Dit betekent dat u 2 liter vocht mag nemen. Bijvoorbeeld: thee, koffie, melk, soep, vla, yoghurt of moes. Let op de inhoud van de door u gebruikte kopjes, bekertjes, schaaltjes en kommen.

1 portie fruit is bij deze vochtbeperking toegestaan. Indien u meer fruit gebruikt reken dan 100 ml vocht per portie.

### Kaliumsparende diuretica

Bij gebruik van triamteren, amiloride, spironolacton en epleron dient u voorzichtig te zijn met kaliumrijke producten, zoals bepaalde natriumarme dieetproducten en dieetzout.

### Glycyrrhizine (zoethout)

Bij mensen met een hoge bloeddruk, is naast een beperking van de hoeveelheid natrium, het gebruik van drop, kruidenthee (zoethoutthee en sterrenmix) en keelpastilles met dropsmaak af te raden. Deze producten

bevatten de stof glycyrrhizine welke tot een verhoogde bloeddruk kan leiden.

### Extra informatie

- Stichting voedingscentrum: [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)  
Dit centrum geeft onder andere de eettabel uit. Daarin staat hoeveel natrium er in de gangbare voedingsmiddelen en gerechten zit.
- [nevo-online.rivm.nl](http://nevo-online.rivm.nl)  
Op deze website kunt u online de hoeveelheid natrium opzoeken van verschillende voedingsmiddelen. Let op: Deze staan alleen per 100 gram vermeld.
- [dieetbijhartfalen.nl](http://dieetbijhartfalen.nl)  
Op deze website is meer informatie te vinden onder natrium, zout en vocht, maar ook zijn er recepten te vinden.
- [nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/zout/](http://nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/zout/)  
Op deze website zijn recepten te downloaden, de zoutmeter en zoutquiz te doen.
- 'Mijn Eetmeter' app  
De Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks kunt invullen wat je eet en drinkt. De tool laat zien hoeveel voedingsstoffen, onder andere natrium, u met de voeding binnen krijgt.

| Aan te raden   | Af te raden  |
|--|--|
| <b>Brood</b><br>Gewoon brood, brood met minder zout, krentenbrood, beschuit, knäckebröd, roggebrood, ontbijtkoek, creamcracker, toast, muesli, havermout en brinta.  | <b>Brood</b><br>Saucijzenbroodje, worstenbroodje en cornflakes.  |
| <b>Smeervetten</b><br>Ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine en ongezouten roomboter.  | <b>Smeervetten</b><br>gezouten soorten halvarine, margarine en roomboter.  |
| <b>Beleg</b><br><b>Met mate:</b><br>Gewone, niet te sterk gezouten vleeswaren: Achterham, fricandeau, rosbief, kipfilet, kip- en kalkoenrollade en licht gezouten rookvlees.   | <b>Beleg</b><br>Rookvlees, pekelvlees en andere sterk gezouten vleeswaren zoals bacon, salami, cervelaatworst, rauwe ham en snijworst. |
| Maximaal 3 keer per week een ei zonder zout, zoet broodbeleg, pindakaas, groente en fruit bijvoorbeeld: tomaat, komkommer, appel en banaan.<br>Kaas met minder zout, cottage cheese en hüttenkäse.<br><b>Met mate:</b><br>Kaas, smeerkaas en sandwichspread. | Fetakaas en kant – en klaar salades.   |
| <b>Dranken</b><br>Thee, koffie, koffiemelk, melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk, vruchtensap, limonade, frisdrank, mineraalwater bijvoorbeeld: Spa rood, Sourcy en Bar-le-Duc.   | <b>Dranken</b><br>Tomatensap en groentesap.<br>Mineraalwater dat meer dan 50 mg natrium (Na) per 1 liter bevat.                        |

## Warme maaltijd: geheel zonder zout en zoute smaakmakers bereiden

| Aan te raden  | Af te raden  |
|---|--|
| <b>Soep</b><br>Natriumarme soep of bouillon eventueel met vlees, kip of vis en natriumarme bouillonpoeder.  | <b>Soep</b><br>Gezouten soep of bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder, soep uit blik of pakje en Maggi.  |
| <b>Vlees, wild en gevogelte</b><br>Alle soorten zonder zout bereid.   | <b>Vlees, wild en gevogelte</b><br>Gemarineerd en gepaneerd vlees, vis of kip, blinde vinken, rollade, kroketten, rookworst, worstsoorten en vlees uit blik of glas.   |
| <b>Vis, schaal- en schelpdieren</b><br>Vis zonder zout bereid en ongepaneerde vis.  | <b>Vis, schaal- en schelpdieren</b><br>Gezouten-, gemarineerde-, gestoomde-, gerookte- en gepaneerde vis, zoals: bokking, makreel, paling, zure- en zoute haring, krab, rolmops, garnalen, lekkerbekje, kibbeling en vis uit blik.               |
| <b>Vetten en oliën</b><br>Olie, ongezouten (dieet) margarine, ongezouten boter, ongezouten bak- en braadproduct.  | <b>Vetten en oliën</b><br>gezouten (dieet) margarine, gezouten boter, gezouten bak- en braadproduct.   |
| <b>Jus en saus</b><br>Zonder zout bereide jus en sauzen, natriumarme jus en juspoeder, natriumarme sauspoeder, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketjap en natriumarme mayonaise. | <b>Jus en saus</b><br>Juspoeder, kant-en-klaar sauzen, sauspoeder, piccalilly, ketjap, curry, slasaus, Worcestershiresauce, mayonaise, halvanaise, fritessaus, mosterd, sambal, ketchup, tomatenpuree en pikante sauzen bijvoorbeeld chili saus. |
| <b>Groente</b><br>Verse groente zonder zout bereid, natriumarme groente uit blik en glas en diepvriesgroente zonder toevoeging.   | <b>Groente</b><br>Groente met zout bereid, groente uit blik of glas, zuurkool, groente à la crème, augurken en zilveruitjes.   |
| <b>Aardappelen en vervanging</b><br>Alle soorten zonder zout, gebakken, gekookt of gefrituurd, puree, ovenfrites, spaghetti, macaroni, mie, mihoen, rijst en peulvruchten.            | <b>Aardappelen en vervanging</b><br>Alle soorten met zout bereid, kant-en-klaar gebakken frites, chips, aardappelschijfjes, aardappelen uit blik of glas, kant-en-klaar aardappelgerecht en peulvruchten uit blik of glas.                       |
| <b>Maaltijden kant- en klaar</b><br>Natriumarme maaltijden.   | <b>Maaltijden kant- en klaar</b><br>Alle kant-en-klaar maaltijden.   |
| <b>Nagerechten</b><br>Vla, pap, pudding, kwark, slagroom, zure room, ijs, bindmiddelen bijvoorbeeld: Custard, griesmeel en maïzena.   | <b>Nagerechten</b>   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Fruit</b><br>Fruit, compote, vruchtenmoes en gedroogd fruit.  | <b>Fruit</b>   |
| <b>Snoep, koek en snacks</b><br>Zuurtjes, toffees, kauwgom, pepermint, chocolade, ongezouten noten, ongezouten pinda's, Japanse mix, koekjes, gebak, rozijnen en dadels.   | <b>Snoep, koek en snacks</b><br>Drop, snoep met zoethoutextract, gezouten pinda's en borrelnootjes, zoutjes, chips, kant- en klaar snacks bijvoorbeeld: Loempia's, bitterballen, kroketten, bami- en nasiballen, hamburgers, kroepoek en olijven.                            |
| <b>Kruiden en specerijen</b><br>Verse en gedroogde kruiden zoals: Bieslook, peterselie, selderij, knoflook, kervel, peper, laurier, kaneel, tijm, paprikapoeder, kummel, bonenkruid, nootmuskaat, mosterdpoeder, lavas, natriumarme gemengde kruiden, natriumarme Aromat, gemengde kruiden zonder toegevoegd zout. | <b>Kruiden en specerijen</b><br>Keukenzout, knoflookzout, uienzout, selderijzout, zeezout, mineraalzout, zout met verlaagd natriumgehalte, vetsin, gemengde kruiden en specerijen met zout zoals kipkruiden, vleeskruiden, gehaktkruiden, barbecue-kruiden, Aromat en Maggi. |

### Tips

Maak zelf een kruidenmengsel:  
 Italiaans kruidenmengsel:

- 2 eetlepels oregano
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- ½ eetlepel basilicum
- 1 eetlepel peterselie

Kruidenmengsel voor nasi:

- 1 eetlepel kerrie
- ½ eetlepel (cayenne)peper
- 1 eetlepel gemberpoeder (djahe)
- 1 eetlepel komijnpoeder (djinten)
- 1 eetlepel citroengras (sereh)
- 1 eetlepel koriander (ketoembar)

Dit kunt u in een potje doen en voor het bakken of braden over het vlees strooien. Dit kunt u ook doen met andere kruiden en specerijen.

Soep: bouillon getrokken van vlees, vis of kip met foelie, lavas, laurier, peperkorrels, peterselie, ui, wortel en selderij. Eventueel met een kruidenbultje of natriumarme bouillon op smaak brengen. Als vulling veel verse groenten!

## Variatielijst bij het natriumbepert dieet

| <b>Brood e.d.</b>                                | <b>hoeveelheid natrium (mg)</b> |
|--|---------------------------------|
| 1 snee wit,- bruin-, of volkorenbrood            | 155                             |
| 1 snee wit,- bruin,- of volkorenbrood natriumarm | 40                              |
| 1 snee brood met minder zout                     | 100                             |
| 1 broodje  | 275                             |
| 1 snee roggebrood (donker)                       | 200                             |
| 1 plak krentenbrood                              | 125                             |
| 1 beschuit                                       | 25                              |
| 1 beschuit natriumarm                            | -                               |
| 1 knäckebröd                                     | 40                              |
| 1 plak ontbijtkoek                               | 60                              |

| <b>Broodbeleg</b>                             |     |
|---|-----|
| 1 x kaas (voor 1 snee)                        | 140 |
| 1 x kaas met minder zout                      | 120 |
| 1 x natriumarme kaas (voor 1 snee)            | 10  |
| 1 x smeerkaas (voor 1 snee)                   | 165 |
| 1 x vleeswaren, licht gezouten (voor 1 snee)  | 140 |
| 1 x rookvlees (voor 1 snee)                   | 270 |
| 1 x licht gezouten rookvlees (voor 1 snee)    | 180 |
| 1 x natriumarme vleeswaren                    | -   |
| 1 x zoet beleg                                | -   |
| 1 x chocoladehagel,- vlokken<br>(voor 1 snee) | -   |
| 1 x pindakaas (voor 1 snee)                   | 35  |
| 1 ei  | 75  |

| <b>Melk- en melkproducten</b>   |     |
|---------------------------------|-----|
| 1 beker melk/karnemelk (150 ml) | 60  |
| 1 schaalte yoghurt (150 ml)     | 75  |
| 1 schaalte vla (150 ml)         | 85  |
| 1 schaalte kwark (150 ml)       | 65  |
| 1 glas chocolademelk (150 ml)   | 105 |
| 1 glas yoghurt drank (150 ml)   | 60  |
| 1 schaalte pap (150 ml)         | 85  |

**Soep**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 1 kop bouillon (200 ml)             | 865 |
| 1 kop natriumarme bouillon (200 ml) | -   |
| 1 kop soep (200 ml)                 | 675 |
| 1 kop natriumarme soep (200 ml)     | 20  |

**Vlees, kip en vis**

|   |     |
|---|-----|
| 1 portie vlees, gemiddeld vet (100 g) zonder zout | 70  |
| 1 portie vis, mager (100 g) zonder zout           | 100 |
| 1 portie vis, vet (100 g) zonder zout             | 200 |

**Aardappelen, pasta, rijst**

|  |     |
|--|-----|
| 1 portie aardappelen zonder zout               | -   |
| 1 portie frites zonder zout (200 g)            | 70  |
| 1 portie frites met zout (200 g)               | 350 |
| 1 portie aardappelpuree uit een pakje (100 g)  | 100 |
| 1 portie rijst, macaroni enzovoort zonder zout | -   |

**Groente en fruit**

|  |     |
|--|-----|
| 1 portie groente zonder zout (200 g)   | 80  |
| 1 portie groente uit blik/glas (200 g) | 375 |
| 1 schaalte rauwkost (70 g)             | -   |
| 1 schaalte appelmoes                   | -   |
| 1 schaalte compote                     | -   |
| 1 stuk fruit                           | -   |

**Boter, margarine, halvarine, olie, sauzen**

|   |     |
|---|-----|
| 1x roomboter, margarine en halvarine ongezoeten | -   |
| olie, alle soorten                              | -   |
| Azijn   | -   |
| 1 eetlepel mayonaise (20 g)                     | 60  |
| 1 eetlepel fritessaus/slasaus (25 g)            | 140 |
| 1 eetlepel ketchup (25 g)                       | 170 |
| 1 eetlepel curry (25 g)                         | 155 |
| 1 theelepel mosterd (5 g)                       | 70  |
| 1 theelepel natriumarme mosterd (5 g)           | -   |

**Dranken**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1 kop thee                 | -   |
| 1 kop koffie               | -   |
| 1 glas (light) frisdrank   | -   |
| 1 glas vruchtensap         | -   |
| 1 glas tomatensap (150 ml) | 540 |

**Tussendoortjes**

|  |     |
|--|-----|
| 1 koekje (allerhande)                        | 30  |
| 1 rijstwafel                                 | 10  |
| 1 appel flap                                 | 285 |
| 1 stukje banketstaaf                         | 75  |
| 1 punt appelgebak                            | 70  |
| 1 punt rijstevlaai/vruchtenvlaai             | 200 |
| 1 oliebol                                    | 230 |
| 1 appelbeignet                               | 55  |
| 1 chocoladereep, melk (75 g)                 | 55  |
| 1 chocoladereep, puur (75 g)                 | 10  |
| 1 bonbon                                     | 5   |
| 1 pepermuntje/zuurtje                        | -   |
| 1 roomijsje (2 bolletjes)                    | 50  |
| 1 waterijsje                                 | -   |
| 1 klein zakje chips (30 g)                   | 150 |
| 1 eetlepel gemengde noten, ongezouten (25 g) | -   |
| 1 eetlepel gemengde noten, gezouten (25 g)   | 70  |
| 1 toastje                                    | 35  |
| 1 stukje camembert, paté voor 1 toastje      | 80  |
| 1 eetlepel salade (kant en klaar)            | 75  |
| 1 olijf                                      | 25  |
| 1 saucijzenbroodje                           | 495 |
| 1 kroket                                     | 380 |
| 1 frikadel                                   | 790 |
| 1 loempia                                    | 915 |
| 1 bakje slaatje (150 g)                      | 650 |
| 1 zoute haring (75 g)                        | 825 |
| 1 zure haring (75 g)                         | 615 |

**Overig**

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| zout 1 g                           | 400  |
| 1 afgestreken theelepel zout (5 g) | 2000 |

Bron: NEVO (Nederlands voedingsstoffenbestand) 2016. Geraadpleegde datum 4-04-2017.



## Voorbeelddagmenu 'natriumbeperkt dieet' (2400mg natrium)

### Ontbijt

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| 2 sneden volkoren of bruin brood   | 2 x 155 = 310 |
| margarine of halvarine             | -             |
| 1x kaas                            | 140           |
| 1x zoet beleg, bijv. jam           | -             |
| 1 beker melk of karnemelk          | 60            |
| thee of koffie evt. met koffiemelk | -             |

### In de loop van de morgen

|                |   |
|----------------|---|
| thee of koffie | - |
| 1 portie fruit | - |

### Warme maaltijd zonder zout bereiden!

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1 portie vlees, vis of kip     | 70 |
| jus                            | -  |
| 1 ruime portie groente (200 g) | 80 |
| 3-5 aardappelen of vervanging  | -  |
| 1 schaaltje yoghurt            | 75 |

### In de loop van de middag

|                      |    |
|----------------------|----|
| thee of koffie       | -  |
| 1 plakje ontbijtkoek | 60 |
| 1 portie fruit       | -  |

### Tweede broodmaaltijd

|                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| 3 sneden volkorenbrood of bruin brood | 3 x 155 = 465 |
| margarine of halvarine                | -             |
| 1x vleeswaren                         | 140           |
| 1x kaas                               | 140           |
| 1x zoet beleg                         | -             |
| 1 beker melk of karnemelk             | 60            |
| thee of koffie                        | -             |

### In de loop van de avond

|                     |    |
|---------------------|----|
| thee of koffie      | -  |
| 1 volkorenbiscuitje | 30 |
| 1 portie fruit      | -  |

**Totaal: 1630 mg**

## Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur  
en van 13.30 - 14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl).

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl) Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

|   | 1-3 jaar           |       | 4-8 jaar           |         | 9-13 jaar |         | 14-18 jaar |       | 19-50 jaar |       |               | 51-69 jaar          |       | 70 jaar en ouder |       |       |
|---|--------------------|-------|--------------------|---------|-----------|---------|------------|-------|------------|-------|---------------|---------------------|-------|------------------|-------|-------|
|   | jongens en meisjes | 1,5   | jongens en meisjes | 100-150 | jongens   | 150-200 | meisjes    | 250   | man        | vrouw | vrouw zwanger | vrouw borst-voeding | man   | vrouw            | 250   | 250   |
| gram groente  | 50-100             | 1,5   | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 250        | 250   | 250        | 250   | 250           | 250                 | 250   | 250              | 250   | 250   |
| porties fruit   | 1,5                | 1,5   | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 2          | 2     | 2          | 2     | 2             | 2                   | 2     | 2                | 2     | 2     |
| buide of volkoren broden                                    | 2-3                | 2,4   | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 6-8        | 4-5   | 6-8        | 4-5   | 4-7           | minimaal 6          | 6-7   | 3-4              | 4-6   | 3-4   |
| opschepelpeis volkoren graanproducten of kleine aardappelen | 1-2                | 2-3   | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 6          | 4-5   | 4-5        | 4-5   | 4-5           | 4-5                 | 4     | 3-4              | 4     | 3     |
| porties*  | 1                  | 1     | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 1          | 1     | 1          | 1     | 1+            | 1+                  | 1     | 1                | 1     | 1     |
| gram ongezouten noten**                                     | 15                 | 15    | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 25         | 25    | 25         | 25    | 25            | 50                  | 25    | 15               | 15    | 15    |
| porties zuivel  | 2                  | 2     | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 4          | 3     | 2-3        | 2-3   | 2-3           | 2-3                 | 3     | 3-4              | 4     | 4     |
| gram kaas   | -                  | 20    | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 40         | 40    | 40         | 40    | 40            | 40                  | 40    | 40               | 40    | 40    |
| gram smeer- en bereidingsvetten                             | 30                 | 30    | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 55         | 40    | 65         | 40    | 40-50         | 50                  | 65    | 40               | 55    | 35    |
| liter vocht   | 1                  | 1-1,5 | jongens en meisjes | 100-150 | 150-200   | 150-200 | 1,5-2      | 1,5-2 | 1,5-2      | 1,5-2 | 1,5-2         | 2                   | 1,5-2 | 1,5-2            | 1,5-2 | 1,5-2 |

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

|                            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| gram vis                   | 50       | 50-60    | 100      | 100      | 100      | 100      | 100      | 100      | 100      | 100     | 100      | 100      | 100      | 100      | 100      |
| opschepelpeis peulvruchten | 0,5      | 1-2      | 2        | 2        | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3     | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      |
| gram vlees                 | max. 250 | max. 250 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | 500-625 | max. 625 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 |
| eieren                     | 1-2      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3     | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      | 2-3      |

Als je geen vlees eet zie je weekmenu en iets anders uit.  
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.