

De Schijf van Vijf in het kort

De Schijf van Vijf helpt je om gezonder en duurzamer te eten en drinken:



Neem veel groente en fruit, vooral uit het seizoen



Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu en tempé. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.



Neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden



Elke dag een handje ongezouten noten



Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst



Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie



Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten



Eet elke dag genoeg uit elk vak. En varieer ook binnen de verschillende vakken.

Buiten de Schijf

Producten zoals snoep en snacks, frisdrank en ook vleeswaren, sauzen en kant-en-klare maaltijden staan niet in de Schijf van Vijf. Ze bevatten veel suiker, zout of verzadigd vet, of weinig vezels. Iedereen weet wel dat die producten niet goed voor je zijn, dus neem ze niet te veel en niet te vaak.



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf