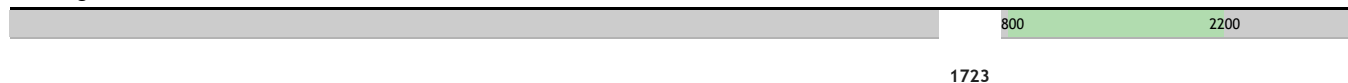


Dit advies is gebaseerd op één ingevulde dag. Het is niet nodig om elke dag alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen. Het gaat er om dat je gemiddeld, over een langere periode van ongeveer 1 à 2 weken, voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

zie ook je Schijf van Vijf advies

## Energie 1723 kcal

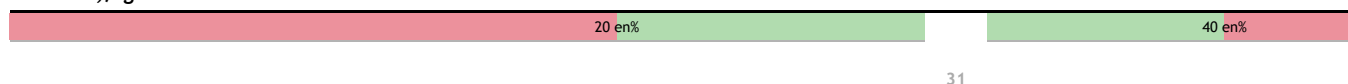


De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (1723 kcal) is minder dan de richtlijn (2000kcal). Deze richtlijn geldt voor mensen van jouw leeftijd en geslacht die een niet zo actieve leefstijl hebben. Deze richtlijn zegt iets over je energiebehoefte, dus over hoeveel je op een dag zou moeten eten en drinken. Energiebehoefte is ook afhankelijk van je gewicht. Wil je de ontwikkeling van je gewicht in de gaten houden, vul je gewicht regelmatig in en kijk in de grafiek.

De energie uit je voeding is voor veel lichaamsfuncties nodig. Denk aan het op peil houden van je lichaamstemperatuur, het kloppen van je hart, je ademhaling en bewegen. Wie te weinig energie binnenkrijgt, valt af. Wie te veel binnenkrijgt, komt aan. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Vetten leveren de meeste energie, maar ook koolhydraten, eiwitten en alcohol zijn energieleveranciers.

Op verpakkingen van producten staan de geadviseerde hoeveelheden koolhydraten, vetten en eiwitten meestal vermeld in energieprocenten. Zo kun je zien wat voor bijdrage deze voedingsstoffen leveren aan de totale hoeveelheid energie. In een gezonde voeding leveren koolhydraten minimaal 40% van de energie, eiwitten op z'n minst 10% en vetten zo'n 20 tot 35%.

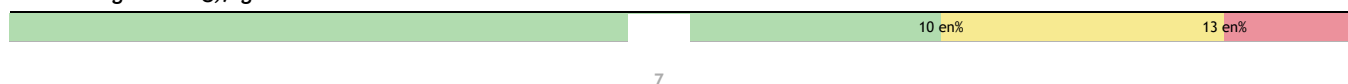
## Vet 60,7 g



De hoeveelheid vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Vetten geven je lichaam energie. Er zijn twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Van verzadigd vet kun je beter niet te veel eten. Beter kun je kiezen voor onverzadigd vet, want dit is beter voor je cholesterol. Daardoor heb je minder kans op hart- en vaatziekten. In vergelijking met eiwit en koolhydraten levert vet twee keer zoveel energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram levert vet 9 kcal. Vette voedingsmiddelen zijn: margarine, vetten, oliën, volle melk en melkproducten, vet vlees, vette vleeswaren, hartige snacks, gebak en koek.

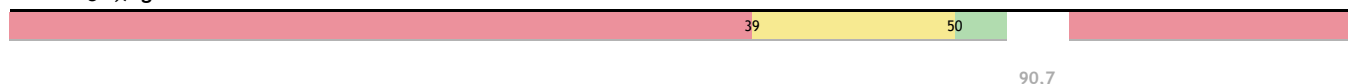
## Verzadigd Vet 13,7 g



De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Er zijn twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Alle vetsoorten leveren evenveel energie. Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Per gram levert verzadigd vet 9 kcal. Voedingsmiddelen waar veel verzadigd vet in zit zijn: volle melk en melkproducten, volvette kaas, vet vlees, vette vleeswaren, hartige snacks, gebak en koek.

## Eiwit 90,7 g



De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

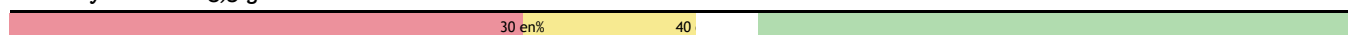
Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw en het in stand houden van lichaamscellen. Daarnaast leveren ze ook energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram levert eiwit circa 4 kcal. Belangrijke eiwitbronnen zijn: vlees, peulvruchten, eieren, vis, zuivelproducten (o.a. melk, yoghurt, kaas) en graanproducten (o.a. brood en pasta).

### Verhouding plantaardig / dierlijk

44,1g plantaardig	46,7g dierlijk
-------------------	----------------

Je krijgt minder plantaardig eiwit binnen dan dierlijk eiwit. In een gezond en duurzaam eetpatroon komt de helft of meer van je eiwit uit plantaardige bronnen. Belangrijke plantaardige eiwitbronnen zijn peulvruchten, noten en granen. Dierlijke eiwitbronnen zijn met name vlees, vis, ei en melkproducten.

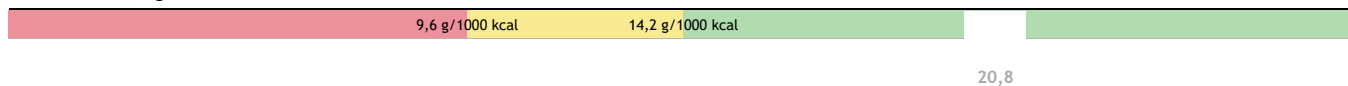
## Koolhydraten 183,5 g



De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Koolhydraten (zetmeel en suikers) geven je lichaam energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram leveren koolhydraten 4 kcal. Gezonde koolhydraatbronnen zijn: volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen, fruit en melk. Minder gezonde koolhydraatbronnen zijn: gebak, koek en frisdranken.

## Vezels 35,8 g



De hoeveelheid vezels in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels.

Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en geven een vol gevoel. Belangrijke vezelbronnen zijn: brood (met name volkorenbrood en roggebrood), aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren graanproducten, groente, fruit en noten.

## Zout 4,72 g



De hoeveelheid zout (natrium) in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

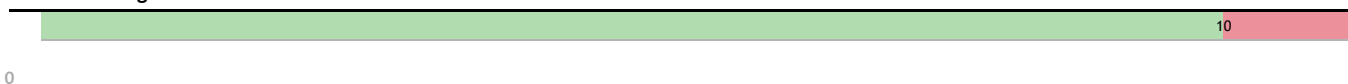
Keukenzout is veruit de belangrijkste bron van natrium in ons eten. Natrium is een bestanddeel van zout. Het houdt onder meer de hoeveelheid vocht van je lichaam op peil en speelt een rol bij het regelen van de bloeddruk.

We strooien niet alleen zelf zout over ons eten, maar het is vaak ook toegevoegd aan producten in de supermarkt. 80% van het zout (natrium) in ons eten is toegevoegd door de fabrikant, voor de smaak of de houdbaarheid. Producten waarin veel zout wordt verwerkt, zijn kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, gezouten pinda's en noten, chips, soep en sauzen. Ook in kaas en vleeswaren kan veel zout zitten, maar hier heb je minder zoute varianten van. Aan brood wordt steeds minder zout toegevoegd, dus er is geen reden om daar minder van te gaan eten.

Bekijk het etiket om te zien hoeveel zout er in een product zit en zoek naar de minst zoute optie. Op het etiket wordt meestal over zout gesproken. Dit reken je als volgt om naar natrium: 1 gram zout = 0,4 gram natrium.

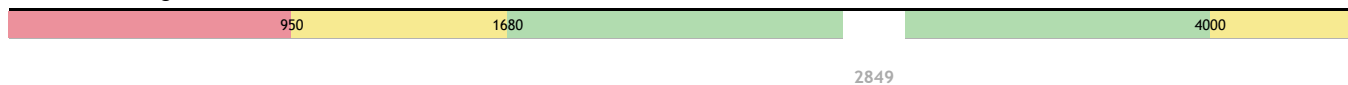
Daarnaast voegen mensen ook zout toe tijdens de bereiding van eten of aan tafel. Gebruik niet te veel zout en probeer eens andere smaakmakers zoals basilicum, bieslook, dille, rozemarijn, kaneel, kerrie, peper, cayennepeper, gember, ui en knoflook. Gebruik bij voorkeur keukenzout waarvan een deel van het natrium is vervangen door kalium of magnesium (zoals Low salt of Jozo Bewust).

## Alcohol 0 g



Drink liever niet. Als je alcohol drinkt, beperk dit dan tot maximaal 1 glas per dag. Bovendien levert alcohol veel energie: 7 kcal per gram.

## Water 2849 g



Je krijgt voldoende vocht binnen. Ga zo door! Meer drinken is niet nodig.

Je lichaam bestaat grotendeels uit water. Dit water is onder andere nodig voor het vervoer van voedingsstoffen en het verwijderen van afvalstoffen. Ook helpt het je lichaam om de juiste temperatuur te houden. Bijna alle vaste voedingsmiddelen bevatten water (bijvoorbeeld brood, aardappelen, vlees). Samen met nog ongeveer 1,5 liter aan dranken is dit voldoende vocht per dag.

## Natrium 1887 mg



De hoeveelheid zout (natrium) in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Keukenzout is veruit de belangrijkste bron van natrium in ons eten. Natrium is een bestanddeel van zout. Het houdt onder meer de hoeveelheid vocht van je lichaam op peil en speelt een rol bij het regelen van de bloeddruk.

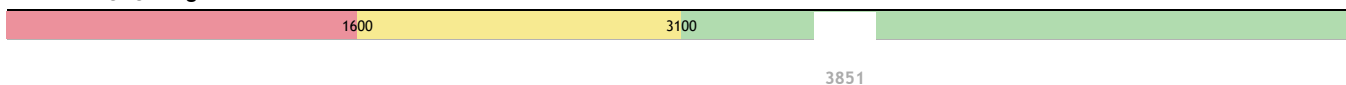
We strooien niet alleen zelf zout over ons eten, maar het is vaak ook toegevoegd aan producten in de supermarkt. 80% van het zout (natrium) in ons eten is toegevoegd door de

fabrikant, voor de smaak of de houdbaarheid. Producten waarin veel zout wordt verwerkt, zijn kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, gezouten pinda's en noten, chips, soep en sauzen. Ook in kaas en vleeswaren kan veel zout zitten, maar hier heb je minder zoute varianten van. Aan brood wordt steeds minder zout toegevoegd, dus er is geen reden om daar minder van te gaan eten.

Bekijk het etiket om te zien hoeveel zout er in een product zit en zoek naar de minst zoute optie. Op het etiket wordt meestal over zout gesproken. Dit reken je als volgt om naar natrium: 1 gram zout = 0,4 gram natrium.

Daarnaast voegen mensen ook zout toe tijdens de bereiding van eten of aan tafel. Gebruik niet te veel zout en probeer eens andere smaakmakers zoals basilicum, bieslook, dille, rozemarijn, kaneel, kerrie, peper, cayennepeper, gember, ui en knoflook. Gebruik bij voorkeur keukenzout waarvan een deel van het natrium is vervangen door kalium of magnesium (zoals Low salt of Jozo Bewust).

### Kalium 3851 mg

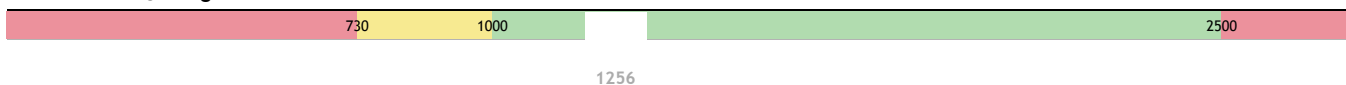


De hoeveelheid kalium in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan kalium.

Kalium speelt een rol bij het op peil houden van de hoeveelheid vocht in je lichaam en heeft een gunstig effect op de bloeddruk. Verder is kalium belangrijk voor een goede werking van spieren en het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel.

Belangrijke kaliumbronnen zijn groente, fruit, aardappelen, vlees, brood en melk.

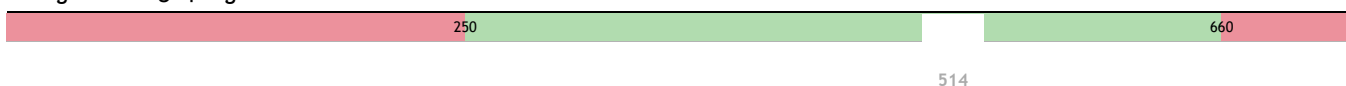
### Calcium 1256 mg



De hoeveelheid calcium in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium.

Calcium of kalk is nodig voor de opbouw en het in stand houden van je skelet en je gebit. Ook speelt dit mineraal een rol bij de stolling van bloed en de werking van zenuwen en spieren. De belangrijkste calciumbronnen zijn melk, melkproducten en kaas.

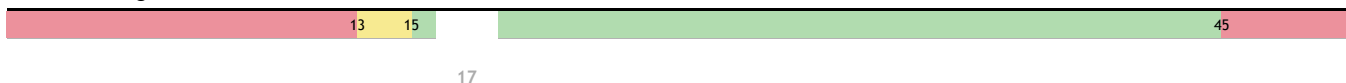
### Magnesium 514 mg



De hoeveelheid magnesium in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan magnesium.

Magnesium is nodig om energie uit eten te halen en voor een goede spierfunctie. Belangrijke magnesiumbronnen: brood, graanproducten, groente, melk, melkproducten en kaas.

### IJzer 17 mg

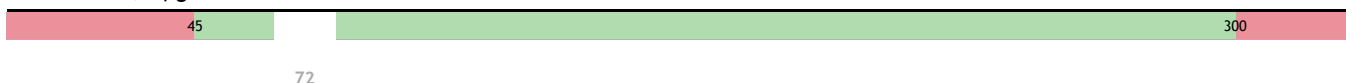


De hoeveelheid ijzer in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer.

IJzer is nodig voor zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling. Heb je een ijzertekort, dan kun je bloedarmoede krijgen.

Belangrijke ijzerbronnen: bruin en volkorenbrood, vlees en groente. Als je geen vlees eet, dan is het verstandig te kiezen voor kant- en klare vleesvervangers waaraan ijzer is toegevoegd.

### Selenium 72 µg



De hoeveelheid seleen in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan seleen.

Seleen is een mineraal dat helpt om de structuur van je lichaamscellen in stand te houden. Het werkt als antioxidant.

Belangrijke seleenbronnen: brood, graanproducten, groenten en vlees.

### Zink 12,1 mg



12,1

De hoeveelheid zink in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Zink zorgt voor een goede groei en weerstand tegen ziekten. Ook draagt het bij aan je smaakbeleving.  
Belangrijke zinkbronnen: vlees, kaas, brood, noten en schaal- en schelpdieren.

### Vitamine A 1101 µg



1101

De hoeveelheid vitamine A in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine A.

Vitamine A zorgt voor een goed zicht, voor groei, een gezonde huid en weerstand tegen ziekten. Belangrijke bronnen voor vitamine A zijn: margarine, halvarine, bak- en braadproducten, gekleurde groente en fruit. Zorg voor voldoende afwisseling in de soorten groente en fruit die je kiest.

### Vitamine D 3,7 µg



3,7

De hoeveelheid vitamine D in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine D.

Voor mensen die zelden of nooit buiten komen en mensen met een getinte of donkere huid geldt het advies om naast de voeding dagelijks een supplement met 10 microgram vitamine D te slikken.

Vitamine D is nodig voor stevige botten en tanden. Deze vitamine zorgt voor calciumopname uit de voeding en legt dit vast in de botten. Onder invloed van zonlicht wordt in de huid vitamine D gevormd. Deze hoeveelheid is niet altijd genoeg voor iedereen. Daarom is ook vitamine D uit eten nodig. Belangrijke bronnen: margarine, halvarine, bak- en braadproducten, vlees en vette vis.

### Vitamine E 17,3 mg



17,3

De hoeveelheid vitamine E in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine E.

Vitamine E speelt een rol in de rode bloedcellen en beschermt de celstructuur.  
Belangrijke bronnen: olie, margarine, halvarine, brood, noten, groente en fruit.

### Vitamine B1 1,15 mg



1,15

De hoeveelheid vitamine B1 in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B1.

Vitamine B1 is nodig voor de energievoorziening. Verder speelt het een rol bij de verbranding van koolhydraten en bij de werking van het zenuwstelsel.  
Belangrijke bronnen: brood, graanproducten, aardappelen, groente, vlees en zuivelproducten.

### Vitamine B2 1,49 mg



1,49

De hoeveelheid vitamine B2 in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B2.

Vitamine B2 is speelt een rol bij het vrijmaken van energie uit koolhydraten, eiwitten en vetten uit de voeding.  
Belangrijke bronnen: melk en melkproducten, groente, fruit, vlees, brood en andere graanproducten.

### Vitamine B6 2,07 mg



1,1

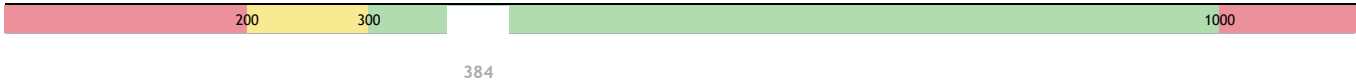
25

2,07

De hoeveelheid vitamine B6 in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B6.

Vitamine B6 is nodig voor de opbouw en afbraak van eiwitten. Verder speelt het een rol bij de afweer, de groei, de bloedaanmaak en de werking van het zenuwstelsel. Belangrijke bronnen: vlees, eieren, vis, brood, graanproducten, aardappelen, groente en zuivelproducten.

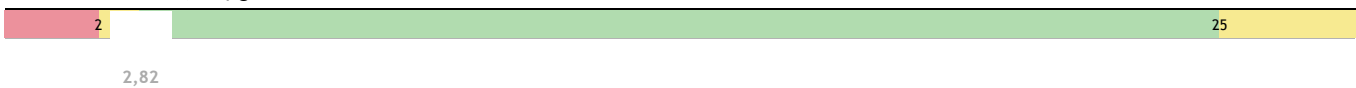
### Foliumzuur 384 µg



De hoeveelheid foliumzuur in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan foliumzuur. Voor vrouwen die zwanger willen worden geldt het advies om dagelijks een supplement met 400 microgram foliumzuur te slikken.

Foliumzuur (vitamine B11) is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en speelt een rol bij de groei en het in stand houden van het lichaam. Belangrijke bronnen: groente, fruit, brood en graanproducten (met name de volkorensoorten).

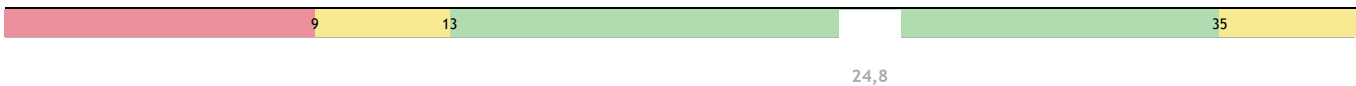
### Vitamine B12 2,82 µg



De hoeveelheid vitamine B12 in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 komt alleen in dierlijke producten voor, zoals vlees, melk, melkproducten, kaas en eieren. Als je geen vlees eet, maar regelmatig kant- en klare vleesvervangers kiest, let er dan op dat er vitamine B12 aan is toegevoegd.

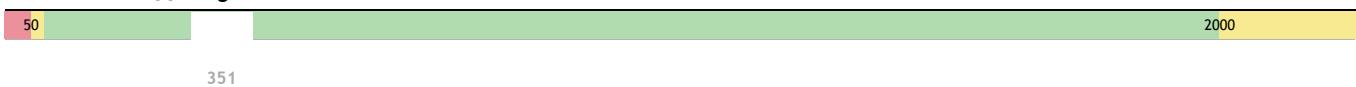
### Nicotinezuur 24,8 mg



De hoeveelheid nicotinezuur in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan nicotinezuur.

Nicotinezuur (niacine) speelt een rol bij de energievoorziening van het lichaam. Deze vitamine komt voor in vlees, vis, volkoren graanproducten en groente. Verder maakt je lichaam zelf niacine uit tryptofaan, dat een bestanddeel is van alle eiwitten.

### Vitamine C 351 mg



De hoeveelheid vitamine C in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C.

Vitamine C beschermt de celstructuur. Ook is vitamine C essentieel voor een goede wondgenezing. Vitamine C bevordert de opname van ijzer en draagt bij aan een betere weerstand. Vitamine C komt voor in groente, fruit en aardappelen.