

Mijn Eetmeter Schijf van Vijf advies voor maandag 26 maart 2018



Groente

Jij at vandaag 505.5 gram groente uit de Schijf van Vijf. Ga zo door! Onze aanbeveling is 250 gram groente per dag of meer uit de Schijf van Vijf.

Jij at ook groente die niet in de Schijf van Vijf staat, zoals *Zout met jodium*. Groente waaraan suiker of zout is toegevoegd, staat niet in de Schijf van Vijf. Ons advies is deze daarom niet te vaak te eten. Je ziet in ons voedingsstoffenadvies hoeveel zout je gemiddeld binnenkrijgt.

welke groente in de Schijf van Vijf staat.

Voer je groente altijd in zoals je ze gegeten hebt, dan krijg je een beter advies. Let vooral op als je 'slinkgroenten' rauw invoert, terwijl je ze bereid hebt gegeten. Denk aan spinazie, andijvie en champignons. Na bereiding houd je ongeveer de helft van het gewicht over.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 250 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Fruit

Jij at vandaag 212 gram fruit uit de Schijf van Vijf. Heel goed! 200 gram of meer is onze aanbeveling.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 200 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Vetten

Je at vandaag 40 gram halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en/of olie uit de Schijf van Vijf. Jij zit goed! Dat is wat we gemiddeld aanbevelen.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 40 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Vis, peulvruchten, vlees en ei

Jij at vandaag 85 gram mager onbewerkt vlees en 32 gram ei uit de Schijf van Vijf. Dit is meer dan we aanbevelen. We adviseren je om dagelijks 1 portie uit dit vak van de Schijf van Vijf te eten. 1 portie is ongeveer 100 gram. Een portie peulvruchten mag groter zijn.

Het is niet erg om een keer meer te eten. Maar als je elke dag meer eet dan aanbevolen dan neem je mogelijk te veel dierlijke producten. In deze groep draait het om afwisseling tussen de dierlijke en plantaardige producten. Dat is beter voor je gezondheid en het milieu. In plaats van vlees kun je peulvruchten, ei, tofu, tempé of een handje noten nemen. Kijk voor noten in het advies hieronder.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 100 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Noten

Jij at vandaag in totaal 25 gram ongezoeten noten, pindakaas of notenpasta, zoals cashewnotenpasta. Dat is wat we aanbevelen! Heel goed! Vegetariërs kunnen wekelijks 2 extra porties noten eten.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 25 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Zuivel

Jij gebruikte vandaag 440 gram zuivel uit de Schijf van vijf, zoals melk en yoghurt. Heel goed! Dat is wat we gemiddeld aanbevelen.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 300 tot 450 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Kaas

Jij at vandaag 55 gram kaas uit de Schijf van Vijf. Onze aanbeveling is dagelijks 40 gram.

Het is niet erg om een keer meer kaas te eten. Maar als je elke dag te veel kaas eet, dan krijg je veel calorieën, verzadigd vet en zout binnen. Je ziet in ons voedingsstoffenadvies hoeveel verzadigd vet en zout je gemiddeld binnenkrijgt.

We adviseren je sowieso om niet meer kaas te nemen dan de aanbeveling, dan belast je het milieu niet meer dan nodig is.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 40 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Brood

Jij at vandaag 155 gram brood en/of ontbijtgranen uit de Schijf van Vijf. Dat is wat wij aanbevelen!

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 140 tot 175 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Graanproducten en aardappelen

Jij at vandaag 180 gram graanproducten uit de Schijf van Vijf. Onze aanbeveling is 200 tot 350 gram per dag. Het is niet erg om een keer minder te eten, maar als je vaak minder eet krijg je mogelijk te weinig vezels binnen. Je ziet of je gemiddeld voldoende vezels binnen krijgt bij ons voedingsstoffenadvies. Verder zijn volkorenproducten goed voor je hart en bloedvaten.

We adviseren je om dagelijks meer volkorengraanproducten of aardappelen te eten. Je kunt volkoren pasta, zilvervliesrijst of aardappelen een keer vervangen door extra bruin- of volkorenbrood te eten.

welke producten in de Schijf van vijf staan.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 200 tot 350 gram

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Vocht

Je hebt 1500 milliliter water, thee en koffie zonder suiker gedronken. Dat zijn allemaal dranken uit de Schijf van Vijf!

Wat tips: Neem in ieder geval 3 kopjes zwarte of groene thee. Thee verlaagt de kans op een hoge bloeddruk en beroerte. Als je koffie drinkt, neem dan 1-4 kopjes per dag, dan krijg je niet te veel cafeïne binnen.

De aanbeveling is om 1500 tot 2000 milliliter vocht per dag te drinken. Alle dranken, inclusief melkproducten tellen mee. In de grafiek zie je het aandeel van water, thee en koffie uit de Schijf van Vijf.

Aanbevolen hoeveelheid per dag: 1500 tot 2000 ml

19 mrt 20 mrt 21 mrt 22 mrt 23 mrt 24 mrt gisteren



Buiten de Schijf van Vijf

Ga vooral zo door! Jij neemt niet te veel producten buiten de Schijf van Vijf. 2% van jouw calorieën kwam vandaag namelijk uit producten die niet in de Schijf van Vijf staan. De aanbeveling is om dat niet meer dan ongeveer 15% te laten zijn. Dat doe je dus goed.

Wat ga jij als eerste vervangen?

Zout met jodium Zout staat niet in de Schijf van Vijf omdat te veel zout de bloeddruk verhoogt.

Andere producten buiten de Schijf van Vijf die je vandaag hebt gegeten

Maria Dit product staat niet in de Schijf van Vijf, omdat koek en gebak weinig nuttige voedingsstoffen leveren en vaak
biscuit wel veel calorieën, suiker of verzadigd vet.

Maximaal aanbevolen hoeveelheid per dag: 15% van de totale calorie-inname

19 mrt

20 mrt

21 mrt

22 mrt

23 mrt

24 mrt

gisteren