

DE JUISTE PORTIE?

Gebruik je hand!

Groenten

✓ 3 porties/dag

(minstens 300 g/dag)

• Sla: 1 vuist



• Gesneden: 1/2 vuist

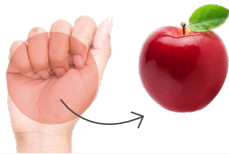


Fruit

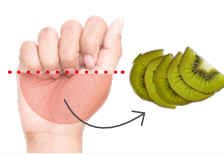
✓ 2 porties/dag

(minstens 250 g/dag)

• Vers: 1 vuist



• Gesneden: 1/2 vuist



• Gedroogd: 1 handje vol



Volkoren graanproducten

✓ Minstens 1-2 porties/dag

(minstens 125 g/dag)

• Ontbijtgranen: 1 vuist



• Gekookte rijst/pasta: 1/2 vuist



Melkproducten

✓ 2-3 porties/dag

(tussen 250 en 500 ml/dag)

• Melkproducten: 1 vuist



Vlees/vis/gevogelte plantaardige alternatieven (V,V,G,P.A.)

✓ 1-2 porties/dag

• V,V, G, P.A.: 1 handpalm



• Gekookte peulvruchten: 1 vuist



Referentie: Belgische voedingsaanbevelingen. De consumptie van deze voedingsmiddelen en porties kunnen bijdragen aan het behalen van de voedingsaanbevelingen voor volwassenen. Weegave voor een gemiddeld volwassen persoon.

Yakult