Nederlandse Voedingsmiddelentabel

De Nederlandse Voedingsmiddelentabel (NVT) van het Voedingscentrum wordt niet meer uitgeven omdat bijna alle informatie uit de NVT online beschikbaar is. Hieronder is - per hoofdstuk - aangegeven waar de informatie die was opgenomen in de Nederlandse Voedingsmiddelentabel online te vinden is.

Hoofdstuk 1 Inleiding

- Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) | RIVM

Hoofdstuk 2 Voedingsmiddelentabel

- NEVO online

Hoofdstuk 3 Maten en gewichten

- Portiegrootte voedingsmiddelen | RIVM

Hoofdstuk 4 Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen

- ADH Alle leeftijden.pdf
- Hoeveel en wat kan ik per dag eten? | Voedingscentrum

Algemene informatie Schijf van Vijf

- Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum
- Schijf van Vijf voor professionals | Voedingscentrum

Hoofdstuk 5 Voedingsnormen en energiebehoefte

- Voedingsnormen | Voedingscentrum
- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen | Advies | Gezondheidsraad

  Achtergronddocument: Vaststelling en toepassing van gemiddelde behoefte of adequate inname bij volwassenen
  - Voedingsnormen voor energie | Voeding | Gezondheidsraad

Hoofdstuk 6 Bepalen van voedingsnormen voor macronutriënten

- Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten | Advies | Gezondheidsraad
- Richtlijn voor de vezelconsumptie | Advies | Gezondheidsraad
- Voedingsnormen voor eiwitten | Advies | Gezondheidsraad
- Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water

- Eiwitten | Voedingscentrum
- Koolhydraten | Voedingscentrum
- Vezels | Voedingscentrum
- Vetten | Voedingscentrum
- Vocht en drinken | Voedingscentrum

Hoofdstuk 7 Bepalen van voedingsnormen voor micronutriënten

- Alles over supplementen, vitamines en mineralen | Voedingscentrum
- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen | Advies | Gezondheidsraad
- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen | Advies | Gezondheidsraad
- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor lacterende vrouwen | Advies | Gezondheidsraad
- Advies Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zuigelingen en kinderen | Advies | Gezondheidsraad
- Advies Aanvaardbare bovengrenzen voor vitamines en mineralen | Advies | Gezondheidsraad
- EFSA: Overview on Tolerable Upper Intake Levels

Hoofdstuk 8 Overzicht van aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen en energie

Tabel 1 ADH macronutriënten

- Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten | Advies | Gezondheidsraad
- Richtlijn voor de vezelconsumptie | Advies | Gezondheidsraad
- Voedingsnormen voor eiwitten | Advies | Gezondheidsraad

Tabel 2 t/m 7 ADH, AI en UL van micronutriënten

- Voedingsnormen | Voedingscentrum

Tabel 8 Gemiddelde energiebehoefte per leeftijdscategorie

- Voedingsnormen voor energie | Voeding | Gezondheidsraad
- Hoeveel calorieën heb ik nodig? | Voedingscentrum
- Hoeveel calorieën heb ik nodig als ik actief of zeer actief ben? | Voedingscentrum
- Hoeveel calorieën heeft mijn kind nodig – 1 tot en met 9 jaar? | Voedingscentrum
- Hoeveel calorieën heeft mijn kind nodig – 10 tot en met 17 jaar? | Voedingscentrum

Hoofdstuk 9 Energiebesteding bij lichamelijke activiteit

- Bewegen | Voedingscentrum
- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, ea: 2011 Compendium of physical activities: A second update of codes and MET Values. Medicine & Science in sports & Exercise (2011) 1575-1581
- Ridley, K., Ainsworth, B.E., Olds, T.S. Development of a Compendium of Energy Expenditures for Youth. Int J Behav Nutr Phys Act, 2008. 5: p. 45
- Beweegmeter Mijn Eetmeter: app en online | Voedingscentrum

© Voedingscentrum 05/2025