



Elke dag lekker eten met deze aanbevolen hoeveelheden voor als je borstvoeding geeft

	Borstvoeding	
	met vlees en vis	zonder vlees met vis
gram groente	250	250
gram fruit	300	300
gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	245	245
gram volkoren graanproducten en aardappelen	250	250
liter dranken	1,8	1,8
gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	55	55
gram ongezouten noten	30	30
milliliter zuivel en zuivelalternatieven*	550	550
gram kaas	20	25
En neem elke week ook:		
gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430
gram vis	100	100
eieren	3	4
gram vlees waarvan max. 100 gram rood vlees	300	0



Producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt ze wel af en toe nemen.

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Hiervan kan 200 milliliter een zuivelalternatief zijn, zoals soja- of erwtdrink verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder.

Voor het aanmaken van borstvoeding heeft je lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig dan normaal. Je hebt dus iets meer eten nodig.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/borstvoeding hoe je dit kunt invullen.