



Elke dag lekker eten met deze aanbevolen hoeveelheden voor zwangeren

	Zwanger	
	met vlees en vis	zonder vlees met vis
gram groente	250	250
gram fruit	200-300	200-300
gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	175-245	175-245
gram volkoren graanproducten en aardappelen	200-250	200-250
liter dranken	1,6	1,6
gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	50-55	50-55
gram ongezoeten 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**	200	200
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 erwten drink verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Neem uit voorzorg niet meer dan 3 glazen (1 glas = 200 milliliter) sojadrink per dag. En eet dan daarnaast hooguit 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.

** Eet één keer per week vette vis zoals zalm of forel en één keer per week magere vis zoals schelvis of schol.

Tijdens je zwangerschap is het extra belangrijk om genoeg calcium, jodium en ijzer en visvetzuren binnen te krijgen. Lukt dit niet met voeding? Dan is daarvoor een supplement nodig. Aanvullend daarop zijn de supplementen vitamine D en foliumzuur altijd nodig. Kijk op www.voedingscentrum.nl/zwanger