

Voedingsmiddelengroepen Richtlijnen goede voeding

Groente en fruit

- Groente

- Fruit

Eiwitrijke producten

- Vlees

- Zuivel

 - Melk- en yoghurt(producten)

- Peulvruchten

- Ongezouten noten

Koolhydraat- en vezelrijke producten

- Brood en graanproducten

 - Bruin en volkoren brood en graanproducten

Vetrijke producten en vis

- Vetten en oliën

- vis

Dranken

- Thee

- Koffie

- Suikerhoudende dranken

Alcoholhoudende dranken

Keukenzout

Voedingsstofsupplementen