

Voeding in gr/dag in een gezond voedingspatroon volgens het Voedingscentrum bij vrouwen en mannen van 40 jaar.

soort voeding	vrouw	man	gemidd.	%
groenten	250	250	250	0,18
fruit	200	200	200	0,14
brood	135	210	173	0,12
aardappelen en granen	225	225	225	0,16
subtotaal			848	0,60
vlees, peulvruchten en noten	100	100	100	0,07
vloeibare zuivel	375	375	375	0,26
kaas	40	40	40	0,03
boter en vetten	40	65	53	0,04
Totaal voedingspakket			1416	1,00