

# De nieuwe Richtlijnen goede voeding 2015

In navolging van de richtlijnen goede voeding uit 1986 en 2006 heeft de Gezondheidsraad op 7 november 2015 de nieuwe Richtlijnen goede voeding gepubliceerd.

## Wat is de kern van dit nieuwe advies?

### Meer van dit

bron: Gezondheidsraad



#### Groente & fruit

Eet dagelijks ten minste 200g groente en 200g fruit



#### Bruin brood

Eet dagelijks ten minste 90g bruin brood, volkorenbrood e.a. volkorenproducten



#### Thee

Drink dagelijks drie koppen thee



#### Noten

Eet ten minste 15g ongezouten noten per dag



#### Peulvruchten

Eet wekelijks peulvruchten



#### Vis

Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis

### Zelfde als altijd



#### Zuivel

Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt

### Vervang deze



#### Geraffineerde graanproducten

Vervang deze liever door volkorenproducten



**Boter, harde margarine, bak- en braadvetten**  
Zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën



#### Ongefilterde koffie

Vervang deze liever door gefilterde koffie

### Minder van dit



#### Rood vlees en bewerkt vlees

Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees



#### Keukenzout

Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag



#### Voedings-supplementen

Het gebruik van voedingsstof-supplementen is niet nodig\*



#### Suikerhoudende dranken

Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken



#### Alcoholhoudende dranken

Drink geen alcohol of anders niet meer dan één glas per dag

\* behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.