

# SAMENSTERKER



**SAMENSTERKER**  
is een initiatief van  
11 Bredase organisaties  
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BREDA  
GGD WEST-BRABANT  
GGZ BREBURG  
HUMANITAS  
IMW  
KRING KBO  
RODE KRUIS  
STIB  
SURPLUS WELZIJN  
THEBE  
WIJ

## Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

### 20–50 jaar

- 200 gr. (4 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 6–7 sneetjes brood
- 200–250 gr. (4–5 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 450 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 30–35 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ –2 liter Dranken

# SAMENSTERKER



**SAMENSTERKER**  
is een initiatief van  
11 Bredase organisaties  
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BREDA  
GGD WEST-BRABANT  
GGZ BREBURG  
HUMANITAS  
IMW  
KRING KBO  
RODE KRUIS  
STIB  
SURPLUS WELZIJN  
THEBE  
WIJ

## Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

### 20–50 jaar

- 200 gr. (4 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 6–7 sneetjes brood
- 200–250 gr. (4–5 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 450 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 30–35 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ –2 liter Dranken

### 51-70 jaar

- 200 gr. (4 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 5-6 sneetjes brood
- 150-200 gr. (3-4 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 500 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 25-30 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ -2 liter dranken

### > 70 jaar

- 150 gr. (3 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 4-5 sneetjes brood
- 100-200 gr. (2-4 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 650 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 20-25 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ -2 liter dranken

#### Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • [samen@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:samen@zorgvoorelkaarbreda.nl)



[www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)

### 51-70 jaar

- 200 gr. (4 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 5-6 sneetjes brood
- 150-200 gr. (3-4 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 500 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 25-30 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ -2 liter dranken

### > 70 jaar

- 150 gr. (3 opscheplepels) groente
- 2 stuks fruit (200 gr.)
- 4-5 sneetjes brood
- 100-200 gr. (2-4 stuks/opscheplepels) aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 650 ml melk (producten)
- 1½ plak/30 gr. kaas
- 100-125 gr. vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers
- 20-25 gr. halvarine, 5 gr. per sneetje
- 15 gr. (1 eetlepel) bak- en braadproducten, olie
- 1½ -2 liter dranken

#### Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • [samen@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:samen@zorgvoorelkaarbreda.nl)



[www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)