ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé

Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidsprofessionals

© 2019

DUURZAAM & GEZOND verenigd op het bord

HET PLANETAIRE VOEDINGSPATROON VOLGENS DE EAT-LANCET COMMISSION

LEG DE NADRUK OP

- Groenten
- Fruit
- Volkoren granen
- Peulvruchten
- Noten
- Vis

OPTIONEEL

- Melkproducten
- Eieren
- Gevogelte

TE BEPERKEN

- Rood vlees
- Zetmeelhoudende voedingsmiddelen

LEG DE NADRUK OP

+/- 2 x 100 g/dag

Voeg minstens 2x/dag groenten toe aan de maaltijd

(150 g) (150 g)

GROENTEN

300 g/dag

200 g/dag

FRUIT

232 g/dag

VOLKOREN GRANEN

Eet volkoren granen bij elke maaltijd

(120 g) (120 g)

75 g/dag

PEULVRUCHTEN

NOTEN

50 g/dag

28 g/dag

VIS

+- 2 x 100 g/week

(75 g)

Integreer **dagelijks** peulvruchten

Eet meer noten

OPTIONEEL

MELKPRODUCTEN

250 g/dag

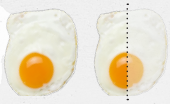
2 porties
melkproducten/dag

(125 g) (150-200 ml)

13 g/dag

EIEREN

1,5 stuks/week



29 g/dag

GEVOGELTE

+- 2 x 100 g/week

TE BEPERKEN

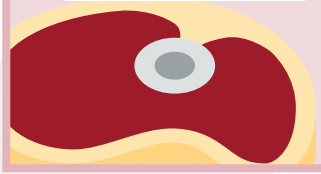
Hetzij minder dan **50% van de gemiddelde consumptie**

+- 1 x 100 g/week

> Tot max. 28 g/dag

14 g/dag

ROOD VLEES



Rundvlees, lamsvlees en varkensvlees

50 g/dag

ZETMEELHOUDENDE VOEDINGSMIDDELEN

Aardappelen of maniok

2x 175 g/week

Referentie: EAT-Lancet Commission, Summary Report, Healthy Diets From Sustainable Food Systems, 2019*.

* Dit rapport geeft richtlijnen aan om duurzaam en gezond te combineren op het bord. De Eat-Lancet Commission verduidelijkt dat de gehele wereldbevolking niet hetzelfde planetaire voedingspatroon moet aannemen. Lokaal moeten interpretaties en aanpassingen gebeuren zodat het eetpatroon wordt afgestemd met de cultuur, de geografie en de demografie van de bevolking.