Brood en **granen** bij het ontbijt

DE BESTE PORTIES

Ontbijten is essentieel voor een evenwichtige voeding en een goede energieverdeling. En granen en graanproducten spelen hierbij een belangrijke rol!

Granen en graanproducten dragen bij tot een **evenwichtige voeding**. Ze zorgen voor:

- ✔ **complexe koolhydraten**
- ✔ **vezels**
- ✔ **vitamines en mineralen**

Voor een dagelijkse energiebehoefte van:

1200 kcal
meisje van 5 jaar
jongen van 4 jaar

1500-1800 kcal
meisje van 7-10 jaar
jongen van 6-9 jaar

2000 kcal
volwassen vrouw

2500 kcal
volwassen man

3000 kcal
adolescent of actieve/ sportieve volwassene

VOLKOREN BROOD

30 g = 1 sneetje

- 30 g
- 60 g
- 90 g
- 120 g
- 180 g

MEERGRANENSTOKBROOD

- 25 g = 5 cm
- 50 g = 10 cm
- 75 g = 15 cm
- 100 g = 20 cm
- 150 g = 30 cm

ONTBIJTGRANEN

1 eetlepel vlokken = 4 g

- 17 g = 4
- 35 g = 9
- 50 g = 12
- 70 g = 17
- 100 g = 25

MUESLI

1 eetlepel muesli = 10 g

- 20 g = 2
- 40 g = 4
- 60 g = 6
- 80 g = 8
- 120 g = 12

IN SAMENWERKING MET

vbvd
Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten

Op basis van volgende voedingsaanbevelingen: koolhydraten mogen 50-55% uitmaken van de totale energie-inname (TEI), toegevoegde suikers max. 10% van de TEI en het ontbijt 20 à 25% van de TEI.

Bron: Plan to Eat, by Food in Action®.

ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé 150 Years
of Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidsprofessionals © 2016