

ZO EET JE VOLGENS DE RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING

Voor vrouwen van 50-70 jaar geldt het advies om 10 mcg vitamine D in te nemen. Vanaf 70 jaar geldt het advies om 20 mcg in te nemen voor zowel mannen als vrouwen.

De kern van de nieuwe Richtlijnen is een meer plantaardig voedingspatroon. Meer groenten en fruit, peulvruchten, noten, volkoren producten en minder vlees.



Ongefilterde koffie is bijvoorbeeld kookkoffie of cafetièrekoffie. Espresso en koffie uit automaten kan zowel gefilterde als ongefilterde koffie zijn, afhankelijk van het type automaat.

Groene en zwarte thee hebben een gunstige invloed op de bloeddruk en risico op diabetes. Voor kruidenthee, zoals rooibos, geldt dat niet.

www.hollandfoodservice.nl

MEER INFORMATIE & TIPS:

LEKKERVERANTWOORD.HOLLANDFOODSERVICE.NL/GOEDEVOEDING