



**Overzichtstabel indelingscriteria in de categorieën
'kies bij voorkeur', 'kies als middenweg' en 'behoort tot de restgroep'
per groep van de actieve voedingsdriehoek (VIGEZ, 2012)**

Groep		Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Behoort tot de restgroep
Lichaamsbeweging				
Water		Water zonder toevoegingen Max. 20 mg Na/100 ml	Max. 5 kcal/100 ml en max. 100 mg Na/100 ml	> 5 kcal/100 ml of meer dan 100 mg Na/100 ml en energiedranken (ook light)
Aardappelen en graanproducten		≥1,5 g vezels/100 kcal en ≤30 en% vet	<1,5 g vezels/100 kcal en ≤30 en% vet	> 30 en% vet
Groenten		≤ 30 en% vet en zonder toegevoegd zout Soep: 40 g groenten per 100 ml soep en max. 200 mg Na/100 ml soep	> 30 en% vet zonder of met toegevoegd zout ≤ 30 en% met toegevoegd zout Soep: 20-39 g groenten per 100 ml of met toegevoegd zout	Soep: minder dan 20 g groenten per 100 ml soep
Fruit		≥1,5 g vezels/100 kcal en zonder toegevoegde suiker Uitzondering: gedroogd fruit	< 1,5 g vezels/100 kcal of met toegevoegde suiker	
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	Melkproducten en plattekaas Harde kaas	≥75 mg calcium/100 g en ≤ 30 energie% vet, zonder toegevoegde suiker of zoetmiddelen ≥75 mg calcium/100 g en ≤ 20 gram (totaal) vet per 100 g kaas	≥75 mg calcium/100 g en ≤ 30 energie% vet met toegevoegde suiker of zoetmiddelen of > 30 energie% vet zonder toegevoegde suiker of zoetmiddelen ≥75 mg calcium/100 g en > 20 gram (totaal) vet per 100 g kaas	< 75 mg calcium/100 g en/of > 30 energie% vet met toegevoegde suiker of zoetmiddelen
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	Vers vlees Bereide vleeswaren en vleesbereidingen	Max. 10% vet en zonder toegevoegd zout max. 15% vet en max. 1000 mg Na/100 g	> 10% vet of toegevoegd zout, orgaanvlees > 15% vet of > 1000 mg Na/100 g	

	<p>Vis, schaal- en schelpdieren</p> <p>Eieren, noten en zaden</p> <p>Vervangproducten</p>	<p>max. 500 mg Na/100 g en zonder toevoeging van vet, saus of gepaneerd</p> <p>geen criteria, max. 3 eieren per week</p> <p>max. 25 g noten en zaden per dag</p> <p>max. 10% vet en zonder toegevoegd zout</p>	<p>> 500 mg Na/100 g of met toevoegingen</p> <p>> 10% vet of toegevoegd zout</p>	
Smeer- en bereidingsvet		Max. 1/3 verzadigde vetzuren ten opzichte van totaal vet per 100 g	Meer dan 1/3 verzadigde vetzuren ten opzichte van totaal vet per 100 g	Producten die niet strikt onder de benaming smeer- en bereidingsvet vallen zoals koude en warme geëmulgeerde sauzen
Restgroep	Max. 10 energie%			