



Bijlage 5. Criteria Schijf van Vijf en niet-schijf-van-vijf

Criteria voor onderscheid tussen schijf-van-vijf-producten en niet-schijf-van-vijf-producten, en criteria voor onderscheid tussen niet-schijf-van-vijf-producten. Weergegeven producten zijn voorbeelden. Het is geen uitputtende lijst.

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/ wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
 Hoofdgroep Groente					
Groente onbewerkt	VV: ≤ 0,5 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Onbewerkte verse groenten en diepvriesgroenten		
Groente bewerkt	Geen drank VV: ≤ 0,5 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Blikgroenten, gedroogde groenten en gepureerde groenten, allen zonder toegevoegd zout en suiker, mits gegeten met een lepel		Groenten uit blik of glas met toegevoegd zout of suiker Zuurkool
 Hoofdgroep Fruit					
Fruit onbewerkt	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Onbewerkt fruit Vers en diepvries		Kokos
Fruit bewerkt	Geen drank VV: ≤ 0,2 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, mits gegeten met een lepel Gedroogd fruit (maximaal 20 g/dag) zonder toegevoegd suiker Fruit in blik of glas op sap (uitgelekt)	eetlepel appelmoes schijf ananas uit blik op siroop	Schaaltje appelmoes Schaaltje fruit uit blik op siroop

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
----------	---------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Hoofdgroep Brood en graanproducten

Brood	VV: ≤ 1,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g TotS: ≤ 8,5 g/100 g VZ: ≥ 4,5 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Bruin brood Volkorenbrood Bruin- en volkoren brood met noten, zaden, pitten en/of gedroogd fruit	snee witbrood	Croissant Krentenbol Snee suikerbrood Pannenkoek, wrap of pizzabodem van wit meel
Droge producten, zoals knäckebröd en beschuit	VV: ≤ 1,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g TotS: ≤ 8,5 g/100 g VZ: ≥ 6,0 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Volkoren en bruin knäckebröd	beschuit	
Ontbijtgranen	VV: ≤ 2,0 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 8,0 g/100 g Na: niet toegevoegd TotS: ≤ 16 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Havermout Mueslimengsels bestaande uit granen, noten en gedroogd fruit		Krokante muesli Cornflakes
Meel en bakproducten	VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 7,0 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd Voor broodmixen VV: geen criterium TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 7,0 g/100 g Na: ≤ 600 mg Na/100 g TotS: ≤ 2,5 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Volkoren meel en meel dat bestaat uit 50% volkorenmeel		Wit meel, zoals pannenkoekenmeel Cakemeel
Rijst en pasta, couscous, gierst, quinoa (criteria gelden voor gekookt product)	VV: ≤ 0,2 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g VZ: ≥ 2,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Zilvervliesrijst Volkoren pasta Volkoren couscous Volkoren Bulgur Quinoa		Witte rijst Witte pasta

Hoofdgroep Aardappelen

Onbewerkte aardappel	VV: ≤ 0,1 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd		Aardappelen		
Bewerkte aardappel	VV: ≤ 0,1 g/100 g TV: ≤ 0,1 g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Aardappelproducten zonder zout, bereid zonder bereidingsvet of met bereidingsvet uit de Schijf van Vijf		Bakje friet



Hoofdgroep Vis, peulvruchten, vlees en ei

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/ wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
Onbewerkte vis (inclusief schaal- en schelpdieren)	Geen criteria		Alle onbewerkte vissoorten		
Bewerkte vis (inclusief schaal- en schelpdieren)	Geen criteria		Alle bewerkte vissoorten		Producten die voor minder dan 70% uit vis bestaan, zoals sommige gepaneerde vissen
Peulvruchten bewerkt en onbewerkt	VV: $\leq 0,8$ g/100 g TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: ≤ 200 mg/100 g TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Peulvruchten Peulvruchten blik of glas met 200 mg Na/100 g of minder en geen suiker toegevoegd		Peulvruchten blik of glas met meer dan 200 mg Na/100 g en geen suiker toegevoegd
Onbewerkt vlees	VV: $\leq 5,0$ g/100 g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Onbewerkt vlees met 5 g verzadigd vet of minder per 100 g, zoals kip, varkens- en runderlappen, (extra) mager gehakt		Onbewerkt vlees met meer dan 5 g verzadigd vet/100 g zoals speklap, gehakt
Bewerkt vlees	Niet in de Schijf van Vijf: geen schijfcriteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			Al het bewerkte vlees
Vegetarische producten	VV: $\leq 2,5$ g/100 g TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: ≤ 450 mg/100 g TS: niet toegevoegd <i>Fe: $\geq 0,8$ mg/100 g</i> <i>B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g en/of</i> <i>B1: $\geq 0,06$ mg/100 g</i> <i>Eiwit: ≥ 12 en%</i>	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Tahoe, tempe Vegetarische burgers, reepjes, balletjes die voldoende ijzer, vitamine B12 en/of vitamine B1 en eiwit bevatten en niet te veel zout		Vegetarische burgers en balletjes met te veel zout
Vleeswaren	Niet in de Schijf van Vijf: geen criteria	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		portie (15 g) magere vleeswaren zoals kipfilet, ham	portie (15 g) vette vleeswaren, worst en zoute vleeswaren, rauwe ham, runderrookvlees, bacon
Ei	Geen criteria		Ei, gekookt, gebakken in bereidingsvet dat in de Schijf van Vijf staat		

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/ wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
----------	---------------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Hoofdgroep Noten

Onbewerkt	VV: geen criterium TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Alle noten zonder toevoegingen (zout, suiker) inclusief pinda's, zaden en pitten		Gezouten noten, borrelnoten, gesuikerde noten
Bewerkt (notenpasta)	VV: geen criterium TV: $\leq 0,1$ g/100 g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	100% pindakaas en notenpasta's zonder toegevoegd suiker of zout		Pindakaas en notenpasta met toegevoegd zout of suiker

Hoofdgroep Zuivel

Melk en melk-producten	VV: $\leq 1,1$ g/100 g TV: niet toegevoegd Na: niet toegevoegd TotS: ≤ 6 g/100 g	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Magere en halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark Magere en halfvolle melkdranken en yoghurt met 6 g suikers of minder		Schaaltje volle yoghurt, volle vla, (half)volle kwark pudding, vruchtenyoghurt met suiker
Plantaardige eiwitdranken en desserts	VV: $\leq 1,1$ g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 60 mg/100 TotS: ≤ 6 g/100 g <i>Ca: ≥ 80 mg/100 g</i> <i>B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g</i> <i>Eiwit: ≥ 12 en%</i>		Sojadranken en desserts met calcium, vitamine B12 en 6 g suikers of minder		
Kaas	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: $\leq 1,7$ g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	20+, 30+ kaas met minder zout Zachte geitenkaas Mozzarella Zuivelspread		Plak 48+ kaas Diverse buitenlandse kaassoorten als brie, blauwe kaas
Kaas- vervangers op basis van plantaardige ingrediënten	VV: ≤ 14 g/100 g TV: niet toegevoegd Na: ≤ 820 mg/100 g TS: niet toegevoegd <i>Ca: ≥ 500 mg/100 g</i> <i>B12: $\geq 0,24$ mcg/100 g</i> <i>Eiwit: ≥ 12 en%</i>		Kaasvervanger die voldoet aan de criteria		

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/ wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
----------	---------------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Hoofdgroep Smeer- en bereidingsvetten

Smeervetten, olie, bak- en braad-producten	VV: ≤ 30% totaal vet TV: ≤ 1 g/100 g Na: ≤ 160 mg/100 g TS: niet toegevoegd	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie	Halvarine en margarine uit een kuipje Vloeibare margarine en bak- en braad uit een fles Plant aardige olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie		Roomboter, bak- en braadvet en margarine uit een pakje Hard frituurvet Kokosvet
--	--	---	---	--	---



Hoofdgroep Dranken (incl. sappen)

Water, thee, koffie	Water, thee en gefilterde koffie zonder suiker	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie TS: niet toegevoegd	Groene en zwarte thee Water Gefilterde koffie Espresso Koffie uit de automaat		Koffie uit de cafetière, Kookkoffie Koffie en thee met suiker Koffie met koffi creamer
Frisdranken		Kcal: ≤ 4 kcal/100 g VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Light-frisdrank	Frisdrank
Groente- en fruitsappen		Kcal: ≤ 4 kcal/100 g VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			Vruchtensappen Groentesappen
Alcoholische dranken		0 g alcohol			Alcoholische dranken

Hoofdgroep Broodbeleg

Zoet broodbeleg		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Boterham met (Halva)jam Appelstroop Honing Hagel slag	Boterham met Chocoladepasta Hazelnootpasta Kokosbrood
Hartig broodbeleg		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Boterham met sandwichspread, hummus	

Hoofdgroep Soepen

		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			Kom soep met meer dan 200 mg Na/100 g
--	--	---	--	--	---------------------------------------

Subgroep	Criteria: grens Schijf van Vijf	Criteria dagelijks/ wekelijks buiten de Schijf van Vijf	Producten in de Schijf van Vijf	Dagelijks buiten de Schijf van Vijf	Wekelijks buiten de Schijf van Vijf
Hoofdgroep Sauzen					
		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		lepel Ketchup Halvaneise Satesaus	
Hoofdgroep Snacks					
Hartige snacks: zoutjes, chips en toastjes		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		handje chips	Zakje of schaaltje chips
Hartige snacks: (gefrituurde) snacks		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			Frikandel Saucijzenbroodje
Zoete snacks: koek en gebak		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Klein koekje	Grote koek Cake Taart
Zoete snacks: snoep en chocolade		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Paar snoepjes Stukje chocolade	Reep chocolade Candybar
Zoete snacks: ijs		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie		Waterijsje	Roomijs
Hoofdgroep Maaltijden					
Hoofd- gerechten	Zie paragraaf 3.3.11	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			
Gemengde salades	Zie paragraaf 3.3.11	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			
Ontbijt- of lunchgerechten	Zie paragraaf 3.3.11	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			
Belegde broodjes	Zie paragraaf 3.3.11	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			
Hoofdgroep Samengestelde producten					
	Samengestelde producten schijf + schijf = schijf	Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			
Hoofdgroep Overige producten					
		Kcal: ≤ 75 kcal/portie VV: ≤ 1,7 g/portie Na: ≤ 200 mg/portie			