

# DE MAALTIJDCRITERIA VOOR OUDEREN

## VOOR AANBIEDERS VAN KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN

Deze criteria gelden voor ouderen vanaf 70+. Lever je ook maaltijden aan jongere volwassenen dan zijn de criteria hetzelfde op 2 punten na: de hoeveelheid noten is maximaal 25 gram en een eiwitcriterium is niet nodig.

Een hoofdmaaltijd bestaat alleen uit Schijf van Vijf producten met eventueel maximaal twee dagkeuzes

Energie: 400-700 kcal  
Eiwit: minimaal 25 gram

Voor alle ingrediënten geldt dat zij moeten voldoen aan de Schijf van Vijf criteria:

- Minimaal 150 gram groente
- Vlees, vis, ei, vegetarisch product tot maximaal 100 gram en/of maximaal 15 gram noten en/of minimaal 60 gram peulvruchten
- Volkoren graanproducten of aardappelen
- Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, of olie tot maximaal 15 gram

Eventueel kunnen worden toegevoegd:

- twee dagkeuzes buiten de Schijf (zoals mosterd, een paar olijven)
- of
- toegevoegd zout, waarbij een totaal zoutcriterium van 2 gram zout (800 mg natrium) voor de maaltijd wordt gehanteerd

