De voedingsdriehoek

Blauw

Drink vooral water

Donkergroen

Groenten

Fruit

Volle granen

Aardappelen

Peulvruchten

Noten en zaden

Lichtgroen

Vis

Yoghurt

Melk

Kaas

Gevogelte

Eieren

Oranje

Rood vlees

Boter

Kokos- en palmolie

Rood: de restgroep

Bereide vleeswaren

Frisdrank

Alcohol

Snoep

Gebak

Snacks

Fastfood