

# Gemiddelde consumptie van verschillende voedingsmiddelen in de categorieën van de PURE gezonde dieetscore

	PURE gezonde dieetscore				
	≤1 (minst gezond)	2	3	4	≥5 (meest gezond)
<b>Fruit, g/dag</b>	45,6	82,4	133,3	185,5	256,8
<b>Groenten, g/dag</b>	85,0	126,1	180,6	232,4	306,3
<b>Peulvruchten, g/dag</b>	21,0	31,9	32,9	36,5	48,0
<b>Noten, g/dag</b>	3,9	7,0	13,9	20,2	28,2
<b>Vis, g/dag</b>	6,1	16,4	18,0	20,8	26,1
<b>Zuivel, g/dag</b>	31,2	75,5	94,2	132,0	185,5
<b>Rood vlees, onbewerkt, g/dag</b>	24,1	27,2	35,0	43,3	54,5
<b>Gevogelte, g/dag</b>	10,3	11,1	13,8	18,0	22,1
<b>Eieren, g/dag</b>	9,6	12,7	16,0	17,5	18,0

