

| | Vrouw | Man | Vrouw + 1 kind 2 jaar | Vrouw + 1 kind 4 jaar | Vrouw + 1 kind 8 jaar | Vrouw + 1 kind 14 jaar | Vrouw + 2 kinderen 2, 4 jaar | Vrouw + 2 kinderen 4, 8 jaar | Vrouw + 2 kinderen 8, 14 jaar |
|---------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| water | 4,9 | 4,9 | 5,0 | 5,0 | 5,1 | 8,00 | 5,14 | 5,24 | 8,20 |
| graan | 25,1 | 44,1 | 32,9 | 40,0 | 50,4 | 58,88 | 47,87 | 65,39 | 84,62 |
| fruit | 22,5 | 22,5 | 35,7 | 35,7 | 42,9 | 56,55 | 49,16 | 56,02 | 76,48 |
| groenten | 19,0 | 19,0 | 24,3 | 27,9 | 36,2 | 37,89 | 33,17 | 44,97 | 54,67 |
| melk | 19,7 | 19,7 | 31,4 | 32,1 | 33,9 | 41,35 | 43,81 | 46,35 | 57,33 |
| vlees, vis, ei | 32,8 | 32,8 | 52,6 | 57,8 | 65,6 | 65,64 | 77,03 | 89,21 | 92,90 |
| vet | 6,0 | 9,0 | 7,2 | 9,7 | 11,6 | 12,77 | 10,89 | 15,55 | 18,64 |
| rest | 4,7 | 4,7 | 6,0 | 6,5 | 10,6 | 10,63 | 7,74 | 12,21 | 16,48 |
| totaal | 134,8 | 156,9 | 195,2 | 214,7 | 256,4 | 291,7 | 274,8 | 334,9 | 409,3 |
| totaal voeding*10% | 148,3 | 172,6 | 214,7 | 236,1 | 282,0 | 320,9 | 302,3 | 368,4 | 450,3 |
| totaal compensatie | 142,4 | 165,8 | 205,0 | 225,5 | 269,3 | 306,4 | 287,8 | 350,8 | 428,7 |
| keukenuitrusting | 13,0 | 13,0 | 13,2 | 13,2 | 14,9 | 14,9 | 16,2 | 16,2 | 17,6 |
| beweging | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 10,9 | 10,9 | 10,9 | 10,9 | 15,6 | 15,6 |
| totaal voeding | 161,5 | 184,9 | 224,4 | 249,6 | 295,1 | 332,2 | 314,9 | 382,5 | 461,9 |

| | Koppel | koppel + 1 kind 2 jaar | Koppel + 1 kind 4 jaar | Koppel + 1 kind 8 jaar | Koppel + 1 kind 14 jaar | Koppel + 2 kinderen 2, 4 jaar | Koppel + 2 kinderen 4, 8 jaar | Koppel + 2 kinderen 8, 14 jaar |
|---------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| water | 8,00 | 8,10 | 8,10 | 8,20 | 11,78 | 8,20 | 8,30 | 11,97 |
| graan | 68,69 | 76,53 | 83,63 | 94,05 | 102,30 | 91,47 | 108,99 | 128,39 |
| fruit | 45,78 | 58,91 | 58,91 | 64,75 | 78,42 | 72,05 | 77,89 | 98,41 |
| groenten | 37,89 | 43,20 | 46,74 | 54,67 | 56,44 | 52,05 | 63,52 | 73,54 |
| melk | 33,21 | 45,13 | 45,65 | 50,32 | 57,76 | 57,51 | 61,74 | 73,42 |
| vlees, vis, ei | 65,64 | 84,07 | 89,21 | 92,90 | 92,90 | 109,02 | 117,85 | 124,60 |
| vet | 14,66 | 15,95 | 18,64 | 20,53 | 21,82 | 19,93 | 24,26 | 27,44 |
| rest | 8,89 | 10,15 | 10,62 | 14,90 | 14,90 | 11,89 | 16,48 | 20,72 |
| totaal | 282,8 | 342,0 | 361,5 | 400,3 | 436,3 | 422,1 | 479,0 | 558,5 |
| totaal voeding*10% | 311,0 | 376,2 | 397,7 | 440,4 | 479,9 | 464,3 | 526,9 | 614,3 |
| totaal compensatie | 297,8 | 358,2 | 378,6 | 419,2 | 456,9 | 440,8 | 500,2 | 583,2 |
| keukenuitrusting | 15,0 | 15,7 | 16,5 | 17,8 | 17,8 | 16,6 | 18,0 | 18,0 |
| beweging | 12,4 | 12,4 | 17,1 | 17,1 | 17,1 | 17,1 | 21,8 | 21,8 |
| totaal voeding | 325,3 | 386,3 | 412,1 | 454,2 | 491,9 | 474,5 | 540,0 | 623,0 |