

## Portiewijzer

### Overzichtstabellen per product of voedingsgroep

1. Volkoren graanproducten en aardappelen
2. Fruit
3. Groenten
4. Peulvruchten
5. Noten en zaden
6. Melk en melkproducten
7. Oliën en vetten
8. Vlees, vis en eieren
9. Niet te veel en niet te vaak

van **gebruikelijke standaardporties** zoals ze in de realiteit voorkomen en/of worden gebruikt (uitgedrukt in gram, inhoudsmaten en/of handmaten) en **voorbeelden van [aanbevolen porties per product of voedingsgroep volgens de Belgische Food Based Dietary Guidelines](#)**.

### Meer info

1. Infografiek – [Portiegroottes in beeld](#)
2. Achtergrondinformatie – [Met de juiste porties naar de juiste proporties](#)

#### Referenties:

1. Bellemans M, De Maeyer M. *Maten en gewichten. Handleiding voor een gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen. Brussel 2005.*
2. Hoge Gezondheidsraad. *Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284*

### Volkoren graanproducten en aardappelen – Standaardporties

| Voedingsmiddel                         | Inhoudsmaat                   | In gram | Extra info                      |
|--|-------------------------------|---------|---------------------------------|
| brood                                  | 1 snede vierkant              | 30 g    |                                 |
| brood                                  | 1 snede rond                  | 35 g    |                                 |
| brood, zuurdesem                       | 1 snede ovaal                 | 50 g    |                                 |
| brood, zuurdesem                       | 1 snede vierkant              | 40 g    |                                 |
| beschuit                               | 1 stuk                        | 10 g    |                                 |
| stokbrood                              | 1 stuk van 10 cm              | 40 g    |                                 |
| stokbrood                              | ½ stokbrood<br>(type broodje) | 120 g   |                                 |
| pistolet                               | 1 stuk                        | 40 g    |                                 |
| sandwich                               | 1 stuk                        | 40 g    |                                 |
| havervlokken, muesli,<br>ontbijtgranen | 1 eetlepel opgehoopt          | 15 g    |                                 |
| aardappel                              | 1 stuk                        | 50 g    | ter grootte van een ei          |
| aardappelpuree                         | 1 eetlepel                    | 50 g    |                                 |
| rijst                                  | 1 eetlepel ongekookt          | 20 g    | x 2,5 = gewicht gaar =<br>50 g  |
|  | 1 eetlepel gekookt            | 23 g    |                                 |
| couscous                               | 1 eetlepel ongekookt          | 15 g    | x 2,5 = gewicht gaar =<br>37 g  |
|  | 1 eetlepel gekookt            |         |                                 |
| spaghetti                              | 1 persoon, ongekookt          | 50 g    | x 2,5 = gewicht gaar =<br>125 g |
|  | 1 persoon, gekookt            | 125 g   |                                 |
| macaroni, ongekookt                    | 1 eetlepel ongekookt          | 25 g    | X 3 = gewicht gaar =<br>75 g    |

### Volkoren graanproducten en aardappelen – Voorbeelden aanbevolen porties

| Gebruik dagelijks minstens 125 g volkoren graanproducten*. Dit komt ongeveer overeen met | Een standaardportie* volkoren graanproducten en aardappelen bij de warme maaltijd komt ongeveer overeen met |
|--|---|
| 4 sneden brood   | ter grootte van een vierde bord   |
| 3 pistolets  | ter grootte van een vuist/tennisbal   |
| 12 beschuiten  | 3 à 4 aardappelen   |
| 1/2 <sup>e</sup> stokbrood   | 3 à 4 eetlepels aardappelpuree  |
| 50 à 60 g ongekookte spaghetti (eerste gaatje spaghettimeter) of macaroni                | 50 à 60 g ongekookte spaghetti (eerste gaatje spaghettimeter) of macaroni                                   |
| 3 eetlepels ongekookte volkoren rijst  | 3 eetlepels ongekookte rijst  |
| 12 eetlepels muesli of havermout   | 4 eetlepels ongekookte couscous   |

\* In functie van de individuele energiebehoefte, kan er meer nodig zijn om in de noden van het lichaam te kunnen voorzien.

### Fruit – Standaardporties

| Voedingsmiddel     | Inhoudsmaat | In gram                               | Extra info      |
|--------------------|-------------|---------------------------------------|-----------------|
| aardbei            | 1 stuk      | 15 g                                  |                 |
| abrikoos           | 1 stuk      | 35 g zonder pit                       | 40 g met pit    |
| appel middelgrote  | 1 stuk      | 125 g zonder klokhuis<br>zonder schil | 150 g met schil |
| banaan middelgrote | 1 stuk      | 130 g zonder schil                    | 200 g met schil |
| bosbessen eetlepel | 1 eetlepel  | 17 g                                  |                 |
| braambes           | 1 stuk      | 6 g                                   |                 |
| druif              | 1 stuk      | 6 g                                   |                 |
| framboos           | 1 stuk      | 4 g                                   |                 |
| kers               | 1 stuk      | 4 g zonder pit                        |                 |
| kiwi               | 1 stuk      | 75 g zonder schil                     | 90 g met schil  |
| mandarijn          | 1 stuk      | 60 g zonder schil                     | 90 g met schil  |
| peer middelgrote   | 1 stuk      | 135 g zonder klokhuis<br>zonder schil | 170 g met schil |
| perzik             | 1 stuk      | 125 g zonder pit                      | 140 g met pit   |
| pruim              | 1 stuk      | 55 g zonder pit                       |                 |
| rozijnen           | 1 eetlepel  | 12 g                                  |                 |
| sinaasappel kleine | 1 stuk      | 100 g zonder schil                    | 150 g met schil |

### Fruit – Voorbeelden aanbevolen porties

Eet dagelijks 2 porties fruit.

1 portie fruit = 125 g of 1 stuk fruit en komt overeen met

ter grootte van 1 tennisbal of 1 vuist

1 appel

1 peer

1 banaan

2 mandarijnen

2 kiwi's

2 pruimen

3 abrikozen

8 aardbeien

of 6 eetlepels bosbessen

20 druiven of een trosje

20 kersen of twee handjes

20 braambessen

25 frambozen

## Groenten – Standaardporties

| Voedingsmiddel          | Inhoudsmaat | In gram                         | Extra info   |
|-------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| asperge                 | 1 stuk      | 15 g schoongemaakt              | 20 g bruto   |
| aubergine               | 1 stuk      | 150 g netto                     | 180 g bruto  |
| bloemkool               | 1 stuk      | 600 g (zonder stronk en bladen) | 1000 g bruto |
|                         | 1 roosje    | 15 g                            |              |
| broccoli                | 1 stuk      | 180 g (zonder stronk)           | 300 g bruto  |
|                         | 1 roosje    | 15 g                            |              |
| champignon              | 1 stuk      | 16 g                            |              |
|                         | 1 bakje     | 250 g                           |              |
| courgette               | 1 stuk      | 400 g                           |              |
| knolselder              | 1 stuk      | 750 g schoongemaakt             |              |
| komkommer               | 1 stuk      | 400 g                           |              |
|                         | 1 schijfje  | 4 g                             |              |
| paprika                 | 1 stuk      | 150 g schoongemaakt             | 180 g bruto  |
| pastinaak (middelgroot) | 1 stuk      | 100 g                           |              |
| prei (wit + groen)      | 1 stuk      | 170 g schoongemaakt             |              |
| radijs                  | 1 stuk      | 6 g                             |              |
| rode biet               | 1 stuk      | 112 g schoongemaakt             | 140 g bruto  |
| rode kool               | 1 stuk      | 1300 g schoongemaakt            | 1600 g bruto |
| sjalot                  | 1 stuk      | 20 g schoongemaakt              |              |
| sla                     | 1 blaadje   | 7 g                             |              |
| spinazie                | 1 blaadje   | 5 g                             |              |
| spruitje                | 1 stuk      | 12 g                            |              |
| tomaat                  | 1 stuk      | 150 g                           |              |
|                         | 1 schijf    | 15 g                            |              |
| tomaat, kers            | 1 stuk      | 12 g                            |              |
| venkel                  | 1 stuk      | 100 g schoongemaakt             |              |
| witloof                 | 1 stronk    | 100 g                           |              |
| wortel                  | 1 stuk      | 100 g                           |              |

## Groenten – Voorbeelden aanbevolen porties

**Eet dagelijks minstens 300 g groenten.**

| Een portie van 50 g komt ongeveer overeen met | Een portie van 100 g komt ongeveer overeen met | Een portie van 150 à 200 g komt ongeveer overeen met |
|---|--|--|
| 1 à 2 eetlepels warme groenten                | 3 à 4 eetlepels warme groenten                 | 5 à 6 eetlepels warme groenten                       |
| een half dessertbordje rauwkost               | een vierde groot bord warme groenten           | Een half bord warme groenten                         |
|   | 1 dessertbord rauwkost                         |  |
|   | 1 vuist  | 2 vuisten  |
|   |  |  |
| 3 schijfjes tomaat                            | 6 schijfjes tomaat                             | 1 tomaat   |
| 3 bloemkoolroosjes                            | 6 bloemkoolroosjes                             | klein bakje champignons                              |
| 3 broccoliroosjes                             | 6 broccoliroosjes                              | 1 paprika  |
| 4 spruitjes                                   | 8 spruitjes                                    | 1 aubergine  |
| 4 kerstomaten                                 | 8 kerstomaten                                  | 1 prei   |
| 8 radijzen                                    | 16 radijzen                                    | ½ courgette  |
| 10 schijfjes komkommer                        | 1/3 komkommer                                  | ½ komkommer  |
| een halve stronk witloof                      | 1 stronk witloof                               | 2 stronken witloof                                   |
| een halve wortel                              | 1 wortel                                       | 2 wortelen   |
| een halve rode biet                           | 1 rode biet                                    | 2 rode bieten  |
| een halve pastinaak                           | 1 pastinaak                                    | 2 pastinaken   |
| een halve venkel                              | 1 venkel                                       | 2 venkels  |
|   | 1 tas groentesoep of 1,5 pollepel              |  |

| Peulvruchten – Standaardporties |                      |         |                      |
|---------------------------------|----------------------|---------|----------------------|
| Voedingsmiddel                  | Inhoudsmaat          | In gram | Extra info           |
| bonen                           | 1 eetlepel, gedroogd | 15 g    | x 2,5 = gewicht gaar |
|                                 | 1 eetlepel, gekookt  | 35 g    |                      |
| erwten                          | 1 eetlepel, gedroogd | 10 g    |                      |
|                                 | 1 eetlepel, gekookt  | 25 g    |                      |
| kikkererwten                    | 1 eetlepel, gedroogd | 15 g    |                      |
|                                 | 1 eetlepel, gekookt  | 35 g    |                      |
| linzen                          | 1 eetlepel, gedroogd | 15 g    |                      |
|                                 | 1 eetlepel, gekookt  | 35 g    |                      |
| hummus                          | 1 eetlepel           | 25 g    |                      |

| Peulvruchten – Voorbeelden aanbevolen porties   |  |
|---|--|
| <b>Eet minstens 1 keer per week peulvruchten. Voorbeeld van een portie van 100 g peulvruchten</b> |  |
| 1 klein conservenblik   |  |
| 3 eetlepels gekookte peulvruchten   |  |
| 4 eetlepels hummus  |  |

| Noten en zaden – Standaardporties |             |         |            |
|-----------------------------------|-------------|---------|------------|
| Voedingsmiddel                    | Inhoudsmaat | In gram | Extra info |
| amandel                           | 1 stuk      | 1,5 g   |            |
| cashewnoten                       | 1 stuk      | 2 g     |            |
| hazelnoot                         | 1 stuk      | 1 g     |            |
| paranoot                          | 1 stuk      | 3 g     |            |
| pecannoot                         | 1 stuk      | 2 g     |            |
| pindakaas                         | 1 eetlepel  | 15 g    |            |
| pindanoot                         | 1 eetlepel  | 20 g    |            |
| sesamzaad                         | 1 eetlepel  | 12 g    |            |
| walnoot                           | 1 stuk      | 3 g     |            |
| zonnebloempit                     | 1 eetlepel  | 15 g    |            |

| Noten en zaden – Voorbeelden aanbevolen porties                            |  |
|--|--|
| <b>Eet dagelijks 15 tot 25 g noten.</b>                                    |  |
| <b>Een portie van 15 tot 25 g noten en zaden komt ongeveer overeen met</b> |  |
| 1 handvol noten  |  |
| een portie ter grootte van een golfballetje                                |  |
| 7 tot 12 grote noten (pecan-, para-, walnoot)                              |  |
| 1 tot 1,5 eetlepel pindakaas (of notenpasta)                               |  |
| 1 tot 2 eetlepels zaden of pitten  |  |

| <b>Melk en melkproducten – Standaardporties</b> |                    |                              |                           |
|---|--------------------|------------------------------|---------------------------|
| <b>Voedingsmiddel</b>                           | <b>Inhoudsmaat</b> | <b>In gram of milliliter</b> | <b>Extra info</b>         |
| Melk  | 1 glas             | 150 ml                       |                           |
|   | 1 brik             | 250 ml                       |                           |
| Yoghurt   | 1 potje            | 125 g*                       |                           |
| Harde kaas                                      | 1 blokje           | 10 g                         |                           |
|   | 1 eetlepel geraspt | 10-15 g                      |                           |
|   | 1 snede            | 30-40 g                      |                           |
|   | 1 snede als beleg  | 20 g                         | een halve boterham belegd |
| Plattekaas                                      | 1 eetlepel         | 25 g                         |                           |
|   | 1 potje            | 100 g **                     |                           |
| Smeerkaas                                       | 1 driehoekje       | 20 g                         |                           |

\* Een standaardpotje yoghurt is 125 g. In de supermarkt kan je tegenwoordig ook grotere porties (150 tot 180 g) vinden

\*\* Een standaardpotje plattekaas is 100 g. In de supermarkt kan je tegenwoordig ook grotere porties (150 tot 180 g) vinden

| <b>Melk en melkproducten – Voorbeelden aanbevolen porties</b>  |
|--|
| <b>Neem dagelijks 250 tot 500 ml of zo'n 3 porties melk en melkproducten.<br/>Eén portie melk(product) komt ongeveer overeen met</b> |
| 1 glas melk  |
| 1 potje yoghurt  |
| 1 snede kaas als beleg   |
| 1 potje plattekaas   |

| <b>Oliën en vetten - Standaardporties</b> |                    |                |                    |
|---|--------------------|----------------|--------------------|
| <b>Voedingsmiddel</b>                     | <b>Inhoudsmaat</b> | <b>In gram</b> |                    |
| Boter                                     | 1 eetlepel         | 18 g           |                    |
| Olie                                      | 1 eetlepel         | 10 g           |                    |
| Mayonaise                                 | 1 koffielepel      | 10 g           |                    |
| Vinaigrette                               | 1 eetlepel         | 10 g           |                    |
| Smeervet                                  | 1 mespunt          | 5 g            | margarine/minarine |

| <b>Oliën en vetten - Voorbeelden aanbevolen porties</b> |
|---|
| <b>Een portie vetstof komt ongeveer overeen met*</b>    |
| 1 eetlepel vetstof per persoon bij warme maaltijd       |
| 1 mespunt per snede brood                               |

\* Geef de voorkeur aan vetstoffen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.

| <b>Vlees, vis en eieren - Standaardporties</b> |                    |                |                   |
|--|--------------------|----------------|-------------------|
| <b>Voedingsmiddel</b>                          | <b>Inhoudsmaat</b> | <b>In gram</b> | <b>Extra info</b> |
| 1 kipfilet (enkel)                             | 1 stuk             | 160 g          |                   |
| 1 biefstuk                                     | 1 stuk             | 175 g          |                   |
| 1 kalfslapje                                   | 1 stuk             | 150 g          |                   |
| 1 varkensmignonnette                           | 1 stuk             | 160 g          |                   |
| 1 braadworst                                   | 1 stuk             | 130 g          |                   |
| 1 kabeljauwfilet                               | 1 stuk             | 200 g          |                   |
| 1 zalmfilet                                    | 1 stuk             | 200 g          |                   |
| 1 ei   | 1 stuk             | 50 g           |                   |

| <b>Vlees, vis en eieren – Voorbeelden aanbevolen porties</b>                      |
|---|
| <b>Een portie vlees, vis, ei* bij de warme maaltijd komt ongeveer overeen met</b> |
| een vierde bord   |
| een portie ter grootte van de handpalm  |
| 1 ei  |
| 120 à 130 g rauw gewicht  |
| 100 g bereid gewicht  |
| <b>Een portie vlees of vis als beleg**</b>  |
| een halve boterham, dun belegd  |

\* Kies 1 tot 2 keer per week rood vlees en wissel de overige dagen van de week af met gevogelte, eieren, (vette) vis (minstens 1x per week) en peulvruchten (minstens 1x per week).

\*\* Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag.



| <b>Niet te veel en niet te vaak</b>  |                         |                |                   |
|--|-------------------------|----------------|-------------------|
| <b>Voedingsmiddel</b>  | <b>Inhoudsmaat</b>      | <b>In gram</b> | <b>Extra info</b> |
| cake   | 1 plakje                | 30 g           |                   |
| candybar   | 1 stuk                  | 40 à 50 g      |                   |
| chips  | 1 zak                   | 150 à 200 g    |                   |
| chocolade  | 1 reep                  | 50 g           |                   |
| chocolade  | 1 tablet                | 150 g          |                   |
| chocolade  | 1 praline               | 15 g           |                   |
| chocolade  | 1 paasei                | 9 g            |                   |
| frisco   | 1 stuk                  | 110 g          |                   |
| frisdrank  | 1 blik                  | 330 ml         |                   |
| koffiekoek (croissant, chocoladebroodje)   | 1 stuk                  | 50 g           |                   |
| taart  | 1 spie                  | 130 g          |                   |
| wafel  | 1 galet krokant         | 30 g           |                   |
| wafel  | 1 suikerwafel           | 50 g           |                   |
| <b>Deze voedingsmiddelen dragen niet bij tot een gezonde voeding. Uiteraard kan en mag je hier af en toe eens van genieten. Kies zoveel mogelijk voor miniversies en hou het bij eentje.</b> |                         |                |                   |
|  | 1 mini blikje frisdrank | 150 ml         |                   |
|  | 1 mini koffiekoek       | 25 g           |                   |
|  | 1 cupje chocoladepasta  | 15 g           |                   |
|  | 1 mini krokant wafeltje | 5 g            |                   |
|  | 1 mini candybar         | 20 g           |                   |
|  | 1 blokje chocolade      | 10 g           |                   |
|  | 1 mini frisco           | 55 g           |                   |
|  | 1 ijspraline            | 10-30 g        |                   |
|  | 1 handje chips          | 10 g           |                   |