

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.

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 (type broodje)	120 g	
pistolet	1 stuk	40 g	
sandwich	1 stuk	40 g	
havervlokken, muesli, 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 = 50 g
	1 eetlepel gekookt	23 g	
couscous	1 eetlepel ongekookt	15 g	x 2,5 = gewicht gaar = 37 g
	1 eetlepel gekookt		
spaghetti	1 persoon, ongekookt	50 g	x 2,5 = gewicht gaar = 125 g
	1 persoon, gekookt	125 g	
macaroni, ongekookt	1 eetlepel ongekookt	25 g	X 3 = gewicht gaar = 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 ^e 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 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 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 bloemkoolrosjes	6 bloemkoolrosjes	klein bakje champignons
3 brocoliroosjes	6 brocoliroosjes	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
Eet minstens 1 keer per week peulvruchten. Voorbeeld van een portie van 100 g peulvruchten
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
Eet dagelijks 15 tot 25 g noten.
Een portie van 15 tot 25 g noten en zaden komt ongeveer overeen met
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

Melk en melkproducten – Standaardporties			
Voedingsmiddel	Inhoudsmaat	In gram of milliliter	Extra info
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

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

Oliën en vetten - Standaardporties			
Voedingsmiddel	Inhoudsmaat	In gram	
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

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

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

Vlees, vis en eieren - Standaardporties			
Voedingsmiddel	Inhoudsmaat	In gram	Extra info
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	

Vlees, vis en eieren – Voorbeelden aanbevolen porties
Een portie vlees, vis, ei* bij de warme maaltijd komt ongeveer overeen met
een vierde bord
een portie ter grootte van de handpalm
1 ei
120 à 130 g rauw gewicht
100 g bereid gewicht
Een portie vlees of vis als beleg**
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.

Niet te veel en niet te vaak			
Voedingsmiddel	Inhoudsmaat	In gram	Extra info
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	
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.			
	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	