

Standaardportiegrootte *		g/ml
Groenten	1 eetlepel gekookte groenten	30-40 g
	1 handje rauwkost	15 g
	1 portie rauwkost = 1 dessertschaaltje = 10 kerstomaten = 1/3 komkommer = 1 middelgrote rauwe wortel = 1 zak voorverpakte sla	100 g
	1 portie groenten bij de warme maaltijd = een half gevuld standaardbord = 5 à 6 eetlepels gekookte groenten	200 g
	1 tas groentesoep = 1,5 pollepel	250 ml
	Fruit	1 middelgrote appel
	1 middelgrote peer	170 g met schil
	1 middelgrote banaan	200 g met schil
	1 kiwi	90 g met schil
	1 middelgrote aardbei	15 g
	1 handje gedroogde vruchten	20 g
	1 portie fruit = 1 dessertschaaltje = 1 appel = 1 peer = 1 banaan = 2 kiwi = 2 mandarijnen = 8 aardbeien = dessertschaaltje bessen	125 g zonder schil
Brood, volkoren graanproducten en aardappelen	1 snede brood vierkant – rond	30-35g
	1 beschuit	10 g
	1 stukje stokbrood van 10 cm	40 g
	1 eetlepel havervlokken / muesli / ontbijtgranen	10 g
	1 aardappel (ter grootte van een ei)	50 g
	1 eetlepel aardappelpuree	50 g
	1 eetlepel ongekookte deegwaren/rijst = 2,5 eetlepel gekookt	20 g ongekookt 50 g gekookt
	1 gemiddelde portie aardappelen en granen bij de warme maaltijd ** = een kwart gevuld standaardbord = 3 tot 4 aardappelen = 2,5 eetlepel gekookte deegwaren/rijst	150-200 g
Noten en zaden	1 handje noten	25 g
Oliën, vetten en sauzen	1 eetlepel boter	18 g
	1 eetlepel olie	10 g
	1 koffielepel mayonaise	10 g
	1 eetlepel vinaigrette	10 g
	1 mespunt margarine/minarine	5 g
Melk en melkproducten	1 glas melk	150 ml
	1 brikje melk	250 ml
	1 potje yoghurt	125 g ***
Kaas	1 snede harde kaas	30-40 g
	1 blokje kaas	10 g

	1 eetlepel geraspte kaas	10-15 g	
	1 driehoekje smeerkaas	20 g	
	1 eetlepel plattekaas	25 g	
	1 potje plattekaas	100 g ***	
	1 portie kaas als beleg = ½ boterham	20 g	
Vlees, vis, eieren, peulvruchten en vervangproducten	1 kipfilet (enkel)	160 g	
	1 biefstuk	175 g	
	1 kalfslapje	150 g	
	1 varkensmignonnette	160 g	
	1 braadworst	130 g	
	1 kabeljauwfilet	200 g	
	1 zalmfilet	200 g	
	1 ei	50 g	
	1 eetlepel ongekookte peulvruchten = 2,5 eetlepel gekookt	40 g ongekookt 100 g gekookt	
	1 portie bij de warme maaltijd = een kwart gevuld standaardbord = de grootte van handpalm of 1 ei of 3 eetlepels gekookte peulvruchten	100 g bereid gewicht	
	1 portie als beleg = ½ boterham, dun belegd	20 g	
In de rode zone van de voedingsdriehoek 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. Bijvoorbeeld	1 blik frisdrank	330 ml	
	1 koffiekoek	50 g	
	1 candybar	40-50 g	
	1 chocoladereep	200 g	
	1 frisco	110 g	
	1 zak chips	150-200 g	
	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		

* Het betreft standaardportiegroottes zoals ze in de realiteit voorkomen en/of worden gebruikt.

** Dit is een gemiddelde portie. In functie van de individuele energiebehoefte, kan er meer nodig zijn om in de noden van het lichaam te kunnen voorzien.

*** Een standaardpotje yoghurt en plattekaas is respectievelijk 125 g en 100 g. In de supermarkt kan je tegenwoordig ook grotere porties (150 tot 180 g) vinden.