

# Gehanteerde Portiegroottes



<b>Groep</b>	<b>Portie</b>
Aardappelpuree	200 g
Bier	200 ml
Bladgroente, zonder dressing, rauw	35 g
Brood ongesneden	35 g
Beschuit en crackers	7 g
Broodbeleg vis	40 g
Broodbeleg, zoet, smeerbaar	15 g
Broodbeleg, zoet, strooibaar	20 g
Cake ongesneden	25 g
Chips en zoutjes	25 g
Chocolade drank (poeder)	200 ml
Chocolade stuksproducten, chocoladerepen	25 g
Dik-vloeibare zuivelproducten	150 ml
Dressing (2 eetlepels)	30 ml
Dun-vloeibare zuivelproducten	200 ml
Ei	60 g
Gepofte granen	30 g
Frites	135 g
Fruit compotes, puree (geen jam)	100 g
Fruit, gedroogd	25 g
Fruit, gedroogd, geweld	125 g
Fruit, schoon	125 g
Fruitconserven (netto gewicht, inclusief siroop)	200 g
Gedistilleerd en sterk	25 ml
Geplette ontbijtgranen	50 g
Gepofte granen met vulling	30 g
Geraspte kaas producten	20 g
Geroosterde en/of extruded flakes	30 g
Geroosterde en/of extruded flakes met vulling	30 g
Granola	45 g
Groente bereid	200 g
Harde en half harde kaas	20 g
Hartige biscuits < 4 g/stuk	25 g
Hartige snacks (chips e.d.)	30 g
Havermout en gestoomde/gekookte granenflakes	40 g
IJsgerecht	50 g
Jus	25 g
Kandijsuiker	3 g
Kauwbare en zachte zoetwaren en zoetwaren	25 g
Koek en banket < 4 g/stuk	25 g
Koffie	150 ml
Krentenbrood met of zonder spijs	35 g



Kruidkoek ongesneden	35 g
Kwarkproducten	150 ml
Luchtige steekvaste (dessert) producten	115 g
Maaltijdsaus	100 g
Mosterd (theelepel)	10 g
Muesli	45 g
Non alcoholische-dranken	250 ml
Olie en vloeibare vetten	10 g
Ontbijtkoek ongesneden	25 g
Overig hartig beleg	15 g
Pasta gedroogd (onbereid product)	90 g
Peulvruchten	200 g
Pinda's en noten	30 g
Poedersuiker	1 g
Poedervormige koffieverrijkers	3 g
Rijst	150 g
Roggebrood donker ongesneden	50 g
Roggebrood licht ongesneden	25 g
Rookkaas	20 g
Roomproducten gezoet (incl. spuitbussen)	10 g
Roomproducten ongezoet	9 g
Sate_ met saus	150 g
Saus, hartig, koud (eetlepel)	15 g
Saus, zoet dessert	15 g
Smeerbare vetproducten	10 g
Smeerkaas	15 g
Snack warm	100 g
Soep (bord, kom)	250 g
Soep, bouillon (mok)	175 ml
Steekvaste zuivel (dessert) producten	125 g
Stroop	15 g
Suiker (wit en basterd)	2 g
Tafelaardappelen	200 g
Thee	175 ml
Vaste groente, zonder dressing, rauw	70 g
Verse kaasproducten	10 g
Vis	100 g
Vlees (excl. gewicht evt. bot)	100 g
Vleeswaren	25 g
Vloeibare koffieverrijkers	7 ml
Vruchtensap, vruchtendrank	200 ml
Warme maaltijd	450 g
Wijn	125 ml
Worst (snack)	15 g
Zure roomproducten	20 g