

## Inhoudsmaten, gemiddeld gewicht voedingsmiddelen

EENHEID	ml/gram
1 theelepel	2
1 suikerlepel	4
1 dessertlepel	8
1 eetlepel	12
1 sauslepel	25
1 opscheplepel	28
1 soeplepel	150
1 bord	250
1 soepbord klein	200
1 dessertschaaltje	150
Eenheid	ml/gram
1 thee/koffiekopje	125
1 wijnglas	125
1 beker/mok, klein	175
1 beker/mok, groot	250
1 theeglas	150
1 espressokopje	50
1 water/limonadeglas	200
1 longdrinkglas	250
1 bierglas	200
1 bierglas, fluitje	235

## Aardappelen en graanproducten

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gr)
1 eetlepel	aardappel	gebakken	25
1 stuks	aardappel	gekookt	70
1 eetlepel	aardappelpuree		25
1 sneetje	brood		35
1 klein pak	friet/patat		150
1 kop	muesli		40
1 kop	ontbijtgranen		30
1 kop	rijst	gekookt	85

## Fruit

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gram)
1 stuks	druif		7
1 eetlepel	rozijnen		20

## Groenten

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gram)
1 stuks	bloemkool	onbereid	900
1 stuks	courgette	onbereid	360
1 teentje	knoflook		4
1 stuks	knolselderij	middelgroot, onbereid	900
1 stuks	komkommer	middelgroot	400
1 stuks	paprika	middelgroot, onbereid	140
1 stuks	radijs		10
1 stuks	spruit	onbereid	15
1 stuks	tomaat	middelgroot	150
1 stuks	ui	middelgroot, onbereid	70
1 stuks	venkel	onbereid	200
1 stronk	witlof		100
1 stuks	wortel	middelgroot	95

## Melkproducten

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gram)
1 eetlepel	geraspte kaas		15
1 plakje	kaas		30
1 glas	melk		150
1 eetlepel	yoghurt		20

## Eieren, vis, vlees en vervangproducten

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gram)
1 plakje	vleeswaren	gemiddeld	15
1 stuks	forelfilet		80
1 moot	kabeljauw		200
1 bil	kippenbout	zonder vel	100

## Smeer- en bereidingsvetten

Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Toelichting	Gewicht (gram)
1 eetlepel	bak- en braadvet		15
1 eetlepel	margarine		15
1 eetlepel	olie		10