

VOEDINGSMIDDELENLIJST: MATEN EN GEWICHTEN

MATEN EN GEWICHTEN

Voedingsmiddel	Inhoudsmaat	Gewicht
A		
Aardappel, gebakken	1 eetlepel	30 g
Aardappel, gekookt (eivormig)	1 middelgrote	50 g
Aardappelkroket (diepvries)	1 middelgrote	27 g
Aardappelzetmeel	1 eetlepel	12 g
Aardappelpuree	1 eetlepel/1portie	50 g/160 g
Aardbei	1 middelgrote	15 g
Abrikoos (zonder pit)	1 middelgrote	150 g
Ajuin (ui)	1 middelgrote	115 g
Ananas (vers)/ananas (blik)	1 middelgrote snede	100 g/35 g
Aperitiefkoekje	1 stuk	4 g
Appel	1 middelgrote	140 g
Appelmoes	1 eetlepel	40 g
Appelsap/sinaasappelsap	1 glas	150 ml
Avocado	1 middelgrote	160 g
B		
Bacon	1 sneetje	11 g
Bak- en braadvet	1 eetlepel	18 g
Banaan	1 middelgrote	130 g
Beschuit, wit/volkoren	1 stuk	8 g/10 g
Bier, pils	1 bierglas	250 ml
Bloemkool/broccoli gekookt	1 eetlepel	30 g
Bloedsuiker	1 eetlepel	6 g
Boter	1 eetlepel	18 g
Boterhampasta (choco)	1 eetlepel	33 g

Boudoir	1 stuk	5.5 g
Bouillonblokje	1 stuk	10 g
Brood, wit/lichtbruin	1 snede vierkant	27 g
Brood, wit/lichtbruin	1 snede rond	29 g
Brood, geroosterd wit/lichtbruin	1 snede	21 g

C

Cake	1 sneetje	30 g
Cake met fruitvulling	1 sneetje	35 g
Cervelaatworst	1 stuk	150 g
Champignon, gekookt	1 eetlepel	30 g
Chips	1 pakje	30 g
Chocolade	1 reep	25 g
Chocolademelk	1 flesje	200 ml
Citroen	1 middelgrote	70 g
Clementine	1 middelgrote	35 g
Confituur	1 eetlepel	30 g
Confituurtaart	1 stuk	80 g
Cornedbeef	1 sneetje	20 g
Cornflakes	1 kop	30 g
Courgette, gekookt	1 eetlepel	35 g
Croissant	1 middelgrote	50 g
Croque-monsieur	1 middelgrote	135 g

D

Dadel, gedroogd (zonder pit)	1 middelgrote	9 g
Deegwaren, gekookt	1 kop	210 g
Deegwaren, ongekookt	1 kop	70 g
Druif	1 stuk	7 g

E

Edam, jonge	1 sneetje	25 g
-------------	-----------	------

Eend/ fazant	1 portie	125 g
Ei, gekookt	1 middelgroot	50 g

F

Filet d'Anvers	1 sneetje	15 g
Forel	1 stuk	120 g
Frangipane	1 spie	100 g
Frieten	1 portie	250 g
Fruittaart	1 spie	165 g

G

Garnalen	1 eetlepel	18 g
Geconcentreerde melk	1 individuele portie	7,5 g
Gist, vers	1 pakje	42 g
Gouda	1 sneetje	20 g
Gruyère	1 sneetje	25 g
Gruyère, geraspt	1 eetlepel	15 g

H

Hamburger + broodje	1 medium	130 g
Ham, gekookt	1 sneetje	45 g
Ham, rauw, gerookt	1 sneetje	25 g
Haring/maatje	1 middelgrote	80 g
Havervlokken	1 kop	45 g
Hazelnoot	10 stuks	12 g
Heilbot, gerookt	1 sneetje	30 g
Honing	1 eetlepel	27 g

K

Kabeljauw	1 moot	175 g
Karnemelk	1 glas	150 ml
Kalkoenham	1 sneetje	20 g
Kers (zonder pit)	1 middelgrote	4 g

Ketchup	1 eetlepel	23 g
Kippenham	1 sneetje	20 g
Kiwi	1 middelgrote	75 g
Kippenborst (zonder vel)	1 filet	160 g
Kippenbout (zonder vel)	1 bil	165 g
Knolselder, rauw	1 portie	85 g
Koekje	1 stuk	10 g
Koekje met chocolade	1 stuk	20 g
Koffie/thee	1 tas	125 g
Koffiekoek	1 middelgrote	75 g
Koffiekoek met rozijnen (Suisse)	1 lang/rond	75 g/90 g
Koffiekoek met pudding (crème koek)	1 middelgrote	80 g
Komkommer, rauw	1 portie	85 g
Konijn/haas	1 bout	250 g

L

Lasagne	1 portie	400 g
Leverpastei	1 eetlepel	15 g
Limonade/cola/water	1 glas	150 ml
Lychee	1 middelgrote	11 g

M

Makreel, gerookt	1 filet	145 g
Mandarijn	1 middelgrote	60 g
Mango	1 middelgrote	200 g
Margarine	1 eetlepel	18 g
Mattentaart	1 stuk	120 g
Mayonaise	1 eetlepel	25 g
Melk	1 glas	150 ml
Meloen	1 middelgrote	540 g
Milkshake	1 glas	150 ml

Mossel	1 middelgrote	4 g
Muesli	1 kop	50 g

N

Nectarine	1 middelgrote	95 g
-----------	---------------	------

O

Olie	1 eetlepel	10 g
Olijf	1 middelgrote	4 g
Omelet (1 ei)	1 middelgrote	60 g
Ontbijtgraan	1 kop	40 g
Ossentong	1 sneetje	15 g

P

Pannenkoek	1 middelgrote	60 g
Papaya	1 middelgrote	125 g
Paprika groen/geel/rood	1 stuk	185 g
Parmezaan	1 eetlepel	10 g
Passievrucht	1 middelgrote	15 g
Peer	1 middelgrote	160 g
Peperkoek	1 snede	23 g
Perzik, zonder pit	1 middelgrote	125 g
Pickles	1 eetlepel	15 g
Pindakaas	1 eetlepel	15 g
Pindanoot	10 stuks	20 g
Pistolet	1 middelgrote	45 g
Pladijs (schol)	1 stuk	135 g
Platte kaas	1 eetlepel	25 g
Pompelmoes	1 middelgrote	200 g
Porto	1 glaasje	75 ml
Praline	1 middelgrote	15 g
Prei, gekookt	1 eetlepel	45 g

Pruim, zonder pit	1 middelgrote	55 g
Pruim, gedroogd	1 middelgrote	6 g
Pudding	1 portie	125 g/200 g

R

Radijs	1 stuk	6 g
Ravioli	1 portie	400 g
Rijst, gekookt	1 portie	150 g
Rijst, ongekookt	1 zakje	62,5 g
Rijstepap	1 portie	100 g/200 g
Rijsttaart	1 spie	140 g
Rijstwafel	1 stuk	7 g
Roggebrood	1 snede	40 g
Room	1 eetlepel	24 g
Roomijs	1 bol	50 g
Rozijn	1 eetlepel	12 g
Rozijnenbrood	1 snede	40 g

S

Salami	1 sneetje	9 g
Sandwich, gesuikerd	1 middelgrote	40 g
Sardine	1 stuk	33 g
Sinaasappel	1 middelgrote	140 g
Slagroom	1 eetlepel	12 g
Smeerkaas	1 portie/eetlepel	20 g/15 g
Soep	1 soeptas/1 bord	300 ml/250 ml
Soes, chocolade	1 middelgrote	115 g
Sojaboon, gekookt	1 kop	140 g
Spaghetti, bereid	1 bord	300 g
Speculaas	1 stuk	7 g
Spek, gerookt	1 sneetje	15 g

Spruit, gekookt	1 eetlepel	40 g
Stervrucht	1 stuk	155 g
Stokbrood	1 middelgroot	260 g
Suiker	1 eetlepel/klontje	15 g/6 g

T

Tafelwijn wit/rood	1 glas	125 ml
Tarwebloem	1 eetlepel	12 g
Toost	1 stuk	3 g
Tomaat	1 middelgrote	150 g

V

Varkenskotelet	1 stuk met/zonder been	175 g/160 g
Varkenslapje	1 stuk	150 g
Venkel	1 stuk	200 g
Vijg, gedroogd	1 stuk	20 g
Vleesbrood	1 sneetje	30 g
Volkorenbrood	1 snede vierkant	35 g
Volkorenbrood	1 snede rond	45 g

W

Wafel, Luikse	1 middelgrote	55 g
Wafel, chocolade	1 middelgrote	60 g
Watermeloen	1 middelgrote	1125 g
Wijting	1 filet	100 g
Witlof	1 stuk	100 g
Witte boon, gekookt/droog	1 eetlepel/tas	35 g/105 g
Witte beuling	1 middelgrote	100 g
Wortel	1 middelgrote	100 g

Y

Yoghurt	1 eetlepel	25 g
---------	------------	------

Z

Zalm, gerookt	1 sneetje	30 g
Zalm, moot	1 stuk	180 g
Zwarte beuling	1 middelgrote	90 g
Zout	1 eetlepel	15 g

INHOUDSMATEN : UITDRUKKINGSWIJZEN

Inhoudsmaat met water gemeten

Gewicht in gram

Koffielepel	4,5 g
Eetlepel	12 g
Dessertlepel	8 g
Sauslepel	25 g
Pollepel	150 g
Koffiekopje boordevol	150 g
Koffiekopje vloeistof	125 g
Koffiekop groot boordevol	250 g
Koffiekop groot vloeistof	225 g
Plastiek bekertje boordevol	150 g
Plastiek bekertje vloeistof	125 g
Soepkom boordevol	300 g
Soepkom vloeistof	250 g
Dessertschaaltje	150 g
Waterglas klein	150 g
Waterglas groot	250 g
Wijnglas rood	125 g

Wijnglas wit	125 g
Schuimwijnglas	100 g
Bierglas klein	250 g
Bierglas groot	330 g

Bij het vastleggen van het gewicht van vloeibare voedingsmiddelen (alcoholische dranken, melk, chocolade-, en sojamelk, milkshake, en yoghurt) werd “ml” gelijkgesteld aan “g”.

Bron : Werkgroep “maten en gewichten”, Hoge Gezondheidsraad.

