

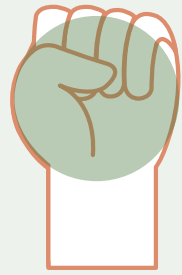
# Hand- en Portiespel



## FRUIT

en 2 porties/dag

1 portie = 1 vuist



## GROENTEN

3 - 4 porties/dag

Kies voor seizoensgroenten en -fruit

Een portie bladgroente bv. kropsla stemt overeen met 2 vuisten

Een portie soep stemt overeen met 2 vuisten

## ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

6 - 8 porties/dag

Pasta, rijst, quinoa, griesmeel, enz. (bereid)

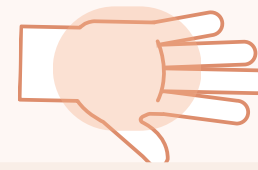


1 portie = 1/2 vuist

Kies voor volkoren zetmeelhoudende producten

Consumeer zetmeelhoudende producten bij alle gerechten maar varieer de bron ervan

Brood



1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes

Aardappelen en ontbijtgranen



1 portie = 1 vuist

## ZUIVEL en plantaardige alternatieven

2 - 3 porties/dag

Plantaardige alternatieven moeten verrijkt zijn met calcium en vitamines.

Varieer de bron!

Kaas



1 portie = 1 duim

Yoghurt, zuivel en alternatieven



1 portie = 1 vuist

## OLIE EN VETSTOFFEN

2 - 3 porties/dag



1 portie = duimtop

Varieer de olie en maak de juiste keuze naargelang het gebruik (koude of warme bereiding)

Vermijd kokos- en palmolie

Geef de voorkeur aan olie om te bakken

## EIWITTEN

1 - 2 porties/dag

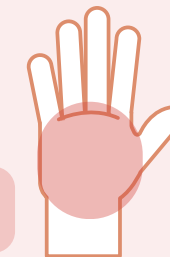
Peulvruchten

1 portie = 1 vuist



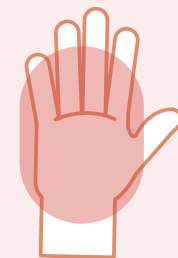
Vlees, gevogelte, eieren en plantaardige alternatieven

1 portie = 1 gestrekte handpalm



Vis

1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes



Eet minstens eenmaal per week peulvruchten als vleesvervanger

Kies een- tot tweemaal per week voor vis waarvan eenmaal vette vis

Varieer de eiwitbronnen en beperk de consumptie van rood vlees (zoals runds-, varkens-, kalfs-, paarden-, schapen-, geitenvlees en wild)

## NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



1 portie = handpalm

Kies voor ongezouten, ongesuikerd, zonder garnituurlaagje

# Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE  
INFORMATIE



## WAAROM?

Door de jaren heen is de gemiddelde portiegrootte significant toegenomen! We hebben de neiging ons bord veel te vol te scheppen en in de verkeerde verhoudingen. Te grote porties doen ons te grote hoeveelheden eten. Te grote porties vergroten echter de kans op overgewicht en de bijbehorende ziektebeelden. Ons bewust worden van de hoeveelheden die we eten, is een eerste stap naar het verminderen ervan!

## VOOR WIE?

- De tool is in de eerste plaats gericht op gezonde volwassenen met een matige lichaamsbeweging.
- De tool is aanpasbaar voor een vegetarisch of veganistisch dieet met de hulp van een diëtist.
- In geval van een pathologie, overgewicht, obesitas, eetstoornissen of andere, kan de tool worden aangepast met de hulp van een diëtist of een gezondheidsprofessional.
- Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, kan een diëtist of een gezondheidsprofessional de tool voor je aanpassen.
- De tool kan ook worden gebruikt voor kinderen op voorwaarde dat de porties aan de kinderhanden worden aangepast. Als je als ouder meer zekerheid wenst, wend je je tot een diëtist.
- De tool kan als ondersteuning worden gebruikt bij een dieetraadpleging of door andere gezondheidsprofessionals om aanbevelingen voor een evenwichtige voeding mee te geven of opdat patiënten kunnen tonen hoeveel zij eten.

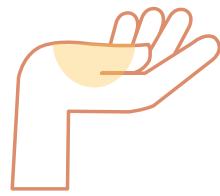
# Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE

INFORMATIE



## DE MATEN



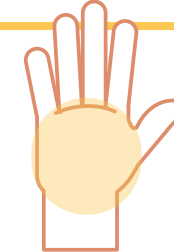
Handpalm



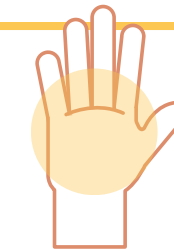
Vuist



Halve vuist



Gestrekte handpalm



Gestrekte handpalm en eerste vingerkootjes



Duim



Duimtop

## WAAR EN WANNEER GEBRUIKEN?

- Je kan de tool gebruiken tijdens het koken of om een gerecht samen te stellen per voedingsgroep.
- De tool kan je ook bewust maken van het verschil tussen je eetgewoontes en de aanbevolen hoeveelheden.
- De portiegrootte volgt de individuele grootte van een persoon, als die een gemiddelde dagelijkse energiebehoefte heeft. Een diëtist kan de tool aanpassen voor een erg sportief persoon, iemand met een zeer fysieke job of iemand die gewicht wenst te verliezen.
- De tool is zo ontwikkeld dat de portiegroottes overal eenvoudig te gebruiken zijn zonder bijkomend materiaal.
- Het gebruik van de tool kan geoptimaliseerd worden in overleg met een diëtist of een gezondheidsprofessional.

# Hand- en Portiespel

BIJKOMENDE

INFORMATIE



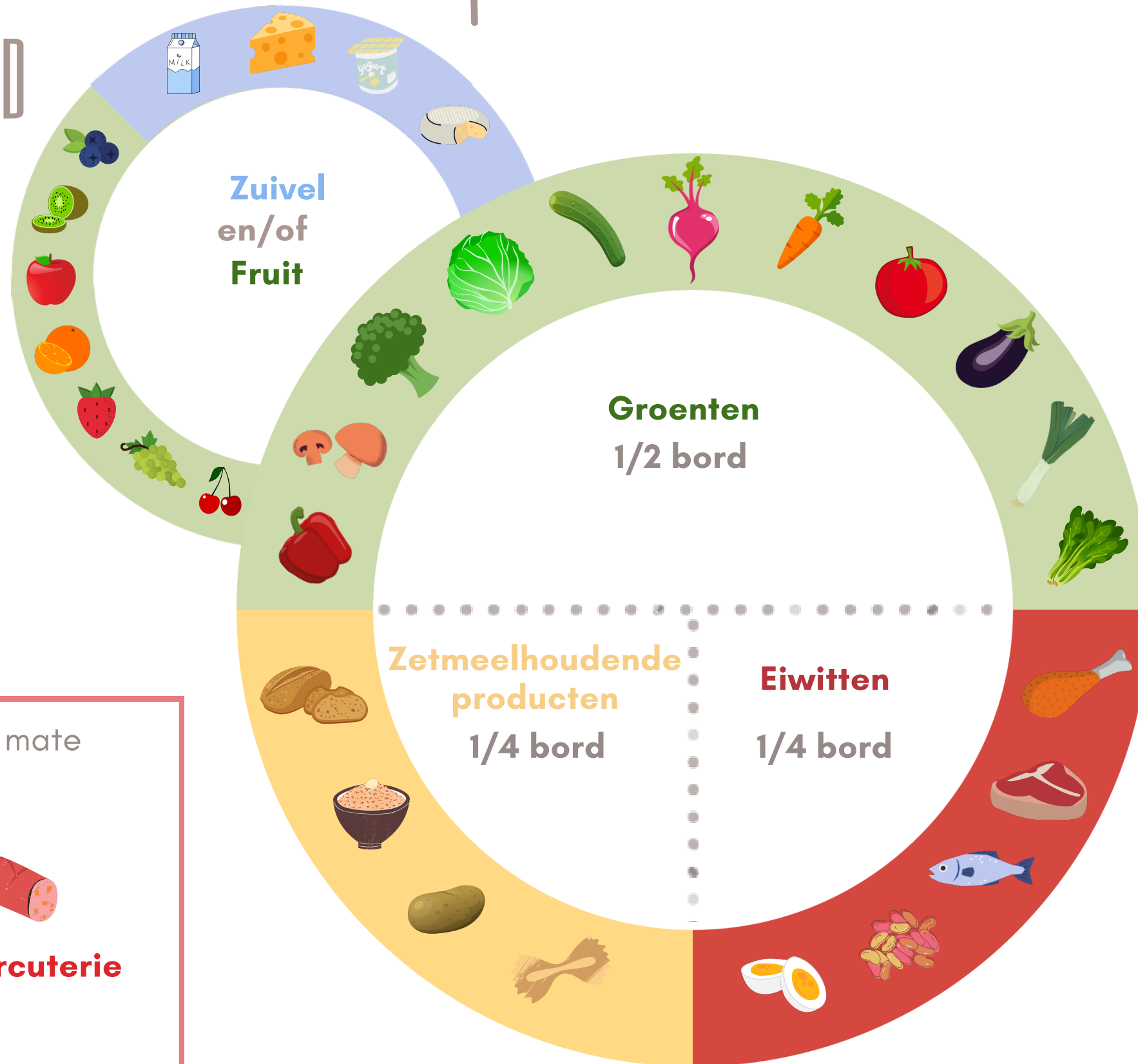
## TIPS OM DE PORTIEGROOTTES TE BEHEREN

- Gebruik de tool " Hand- en Portiespel " als basis om je gerecht samen te stellen.
- Gebruik kleinere borden of kommen zodat ze goed gevuld lijken: een groot bord dat halfvol ligt, kan immers de indruk wekken dat je niet genoeg gegeten hebt.
- Vermijd beeldschermen tijdens het eten en eet in een rustige omgeving.
- Consumeer producten die een hoog verzadigingsgevoel geven (volkorengraan producten).
- Leg tijdens het eten af en toe je bestek neer, aarzel niet om meermaals te pauzeren.
- Leer naar de signalen van je lichaam te luisteren voordat je opnieuw opschept: "Heb ik echt nog honger?"
- Pas na ongeveer twintig minuten hebben we een voldaan gevoel, het is daarom belangrijk om langzaam te eten en ook goed te kauwen voor een betere vertering.
- Concentreer je op je zintuigen: geuren, texturen, smaken, kleuren. Dit geeft je het gevoel dat je ten volle van je eten hebt genoten.

# Hand- en Portiespel



## MIJN EVENWICHTIGE MAALTIJD



### Begeleidende vetstoffen

- Varieer de bron
- Kies voor vetstoffen rijk aan omega 3 vetzuren
- Niet alle oliën zijn geschikt om te verwarmen!

### Dranken



#### Ongesuikerd water

- minstens 1,5 l per dag



#### Koffie en thee

- maximum 3 tassen per dag



#### Gesuikerde dranken, vruchtensap en smoothies

- occasioneel
- bevatten suiker

### Extra's

eet ze occasioneel en met mate



**Vetrijke, gezouten of gesuikerde snacks**



**Alcohol**



**Charcuterie**

# Blik op de andere Nubel-tools



## Voedingsmiddelentabel

Deze bevat:

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1.500 voedingsmiddelen, ingedeeld in groepen en subgroepen.
- In bijlage bij de tabel vind je informatie over voedingsadviezen, officiële aanbevelingen, de praktische toepassing ervan, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, enz.



## Internubel

Dit is een online databank met gratis te raadplegen informatie over:

- De nutritionele samenstelling van meer dan 10.000 merkproducten,
- Productfoto's en gestandaardiseerde maten en gewichten.

Benieuwd? Ga naar [www.internubel.be](http://www.internubel.be) !


Productgroepen	
1. Vleesproducten en vervangproducten	
2. Vis, week en schaaldieren	
3. Eieren	
4. Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten	
4.1. Melk	
4.2. Melkproducten	
4.2.1. Kaas	
4.2.2. Gefermenteerde melk	
4.2.3. Dessert	
4.2.4. Room/Milkshake/ijs	
4.3. Calciumverrijkte sojaproducten	
5. Oliën en vetten	
6. Suikerproducten	
7. Graanproducten	
8. Groenten en peulvruchten	
9. Fruit, noten en zaden	
10. Hoeveproducten	
11. Voedingsmiddelen voor zuigelingen en kleuters	
12. Sportvoeding	
13. Voedingssupplementen	

Maten en gewichten	
potje(s)	125,00 g

nutritional values per 100 g edible portion (per 100ml)

Macro nutriënten		Micro nutriënten	
Energie met vezel	111 kcal	Natrium	58 mg
Energie met vezel	467 kJ	Zout	0.14 g
Eiwitten	3.1 g	Kalium	138 mg
Vetten	3.1 g	Calcium	108 mg
Verzadigde vetzuren	2.60 g	Fosfor	87 mg
Eenkelv.Omv.Vetzuren, totaal	0.44 g	Magnesium	12 mg
Meerv.Omv.Vetzuren, totaal	0.03 g	Ijzer	0.6 mg
Omega-3-vetzuren, totaal	0.00 g	Koper	0.1 mg
Omega-6-vetzuren, totaal	0.03 g	Zink	0.6 mg
Transvetzuren, totaal	0.12 g	Jodium	14.00 µg
		Selenium	1.10 µg



Alle tools van Nubel staan op [www.nubel.be](http://www.nubel.be)

## Voedingsplanner

Waar de tool "Hand- en Portiespel" een idee geeft van de portiegroottes, biedt de online voedingsplanner de volgende mogelijkheden:

- Een volledig overzicht krijgen van je energie-inname en -verbruik
- Je voeding en voedingsgewoontes opvolgen en aanpassen
- Recepten van Nubel opzoeken maar ook je eigen recepten toevoegen!
- Een volledig overzicht van je dagelijkse voedselinname in Excel- of pdf-formaat opslaan of afdrukken!



MEET  
WEET  
EET

NUBEL vzw

Galileelaan 5 bus 02, 1210 Brussel

**02 524 72 20**

nubel.nubel@health.fgov.be



[www.nubel.be](http://www.nubel.be) - [www.internubel.be](http://www.internubel.be)



[www.facebook.com/Nubel.food](https://www.facebook.com/Nubel.food)



[www.instagram.com/nubel\\_nl](https://www.instagram.com/nubel_nl)

*De tool is gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR n°9284 en 9285)*

# MIJN DASHBOARD

Noteer in deze tabel per voedingsgroep het aantal porties dat je ervan eet per maaltijd. Zo kan je beoordelen of je eet volgens de aanbevelingen.



	Fruit	Groenten	Zetmeel- houdende producten	Eiwitten	Zuivel	Noten en zaden	Olie en vetstoffen
Ontbijt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tussendoortje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tussendoortje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Avondeten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tussendoortje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Totaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Aanbeveling	2	3-4	6-8	1-2	2-3	1	2-3