

Hoeveel is een portie?



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Met behulp van onderstaande informatie kunt u bepalen hoeveel een normale portiegrootte is. Door het eten van verstandige porties blijft u makkelijker op gewicht. Dit zijn gemiddelde portiegroottes voor volwassenen. De juiste portiegrootte verschilt al naar gelang leeftijd, geslacht en mate van lichamelijke activiteit.

Groente en fruit - Eet elke dag ten minste 5 porties groente en fruit. Peulvruchten en vers sap tellen ook mee bij uw dagelijkse 5 porties, maar elk slechts als 1 portie, ongeacht hoeveel u hiervan eet.

Gekookte groente



3 volle eetlepels,
bijvoorbeeld wortel of
broccoli

Rauwe groente



1 bakje, bijvoorbeeld
rauwkost of sla

Vers fruit



1 handje klein fruit, 1 middelgroot
stuk fruit, 2 kleine stukken fruit of
een schijf groot fruit

Gedroogd fruit



1 eetlepel, bijvoorbeeld rozijnen
2 stuks, bijvoorbeeld gedroogde
abrikozen of dadels

Aardappelen en graanproducten - Kies vooral voor volkorenproducten en eet bij elke maaltijd ten minste twee porties uit deze categorie.

Ontbijtgranen



40 gram of 3-4 eetlepels,
bijvoorbeeld havermout of
muesli

Brood



40 gram of 1 snee,
bijvoorbeeld volkorenbrood

Rijst en pasta



2-3 volle eetlepels,
bijvoorbeeld gekookte rijst of
pasta

Aardappelen



2 middelgrote gekookte
aardappelen

Vlees en alternatieven

Beperk de consumptie van rood vlees tot 500 gram (bereid gewicht) per week, vermijd bewerkt vlees en vervang vlees regelmatig door vis, peulvruchten, noten en zaden.

Zuivel

Kies voor halfvolle of magere varianten en eet niet meer dan 2 of 3 porties per dag.

Vlees, gevogelte en vis



80 gram (± zo groot als een pak
kaarten) van bereid rood vlees,
gevogelte of vette vis
150 gram bereide witte vis

Peulvruchten



5 volle eetlepels, zoals
gekookte bruine bonen

Noten en zaden



2 volle eetlepels

Melk, yoghurt, etc



1 glas (250 ml)
halfvolle melk
1 bakje (150 ml)
magere yoghurt, kwark
of halfvolle vla

Kaas



30 gram (±
zo groot als
een klein
luciferdoosje)

Producten die veel vet bevatten

Beperk uw consumptie van vet, calorierijk voedsel tot 3-5 porties per dag. Sommige vette producten, zoals plantaardige olie of noten, bevatten gezonde onverzadigde vetten. Kleine porties van deze producten maken deel uit van een gezond voedingspatroon. Bewerkte producten zoals koek en chips leveren nauwelijks belangrijke voedingsstoffen en kunt u beter alleen bij uitzondering eten.

Olie, margarine etc.



1 theelepel

Koek, snoep, chips etc.



1 koekje
1 handje chips

Alcohol

Om kanker te voorkomen, kunt het beste geen alcohol drinken. Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen. Om eenvoudig te meten hoeveel alcohol u drinkt, rekenen wij met glazen. Een glas alcoholische drank bevat ongeveer 1-15 gram alcohol.

Bier (5%)



1 glas
(250 ml)

Wijn (12%)



1 klein wijnglas
(125 ml)

Gedistilleerd



1 borrelglas (25 ml)
puur of 1 cocktailglas
(200 ml) gemixt