

FNLI portiegroottelijst

Productcategorie	Product	Portiegrootte
Aardappelen, rijst, deegwaren	Tafelaardappelen (bereid product)	200 gram
	Aardappelpuree	200 gram
	Frites	135 gram onbereid product, de energiewaarde wordt echter weergegeven van het bereide product. De energiewaarde voor 1 portie betreft dus alles wat rest na bereiding van 135g (daar zit geen specifiek gewicht aan vast)
	Pasta gedroogd (onbereid product)	80-100 g* (UNAFPA)
	Pasta gedroogd (bereid product)	180-220 g* (UNAFPA)
	Rijst	150 gram
Boter en margarine	Smeerbare vetproducten (1 à 2 boterhammen)	10 gram* (IMACE/NZO)
	Olie en vloeibare vetten	10 gram* (FEDIOL)
Brood	Brood (ongesneden)	35 gram
	Krentenbrood met of zonder spijs (ongesneden)	35 gram
	Ontbijtkoek (ongesneden)	30 gram
	Kruidkoek (ongesneden)	35 gram
	Roggebrood licht (ongesneden)	25 gram
	Roggebrood donker (ongesneden)	50 gram
Broodbeleg, hartig	Kaas (half) hard (incl. geraspt)	20 gram (NZO)
	Verse kaasproducten	10 gram (NZO)
	Smeerkaas	15 gram (NZO)
	Rookkaas	20 gram (NZO)
	Vis	40 gram
	Vleeswaren	15 gram
	Salades voor op brood	30 gram
	Overig beleg, pindakaas e.d.	15 gram
Broodbeleg, zoet	Smeerbaar	15 gram
	Strooibaar	20 gram
Dranken	Non alcoholisch (o.a. frisdrank, limonade, water)	250 ml * (UNESDA)
	Chocolade drank (poeder)	200 ml * (CAOBISCO)
	Koffie (afh. van zetmethode en land)	40-350 ml* (ECF)
	Thee (afh. van zetmethode en land)	125-240 ml* (THIE)
	Vruchtensap, vruchtendrank	200 ml* (AIJN)
Dranken, alcoholhoudend	Bier	200 ml
	Wijn	125 ml

Productcategorie	Product	Portiegrootte	
Fruit	Fruit, schoon	125 gram	
	Fruitconserven (netto gewicht, inclusief siroop)	200 g ± 50 g * (OEITFL)	
	Fruit, gedroogd, geweld	125 gram	
Groente	Fruit compotes, puree (geen jam)	100 g ± 20 g * (OEITFL)	
	Groente bereid	200 gram	
	Bladgroente, zonder dressing, rauw	35 gram	
Koek en gebak	Vaste groente, zonder dressing, rauw	70 gram	
	Cake ongesneden	25 gram (CAOBISCO)	
	Koek en banket < 4 g/stuk	25 gram (CAOBISCO)	
Melk en melkproducten (NZO)	Dun-vloeibare zuivelproducten (o.a. karnemelk en yoghurt drank)	200 ml	
	Desserts, luchtig en steekvast (o.a. vla en yoghurt)	150 gram/ml	
	Verse kaas en kwark	100 gram	
	Pap	150 ml (schaaltje), 250 ml (bord)	
	Roomproducten (incl. spuitbussen)	10 gram	
	Zure roomproducten	20 gram	
	Vloeibare koffieverrijkers	7 ml	
	Poedervormige koffieverrijkers	2,5 gram	
	Consumptie-ijs	Ijsgerecht	100 ml / 50 gram* (EUROGLACES)
	Ontbijtgranen	Geroosterde en/of extruded flakes	30 gram * (CEEREAL)
Geroosterde en/of extruded flakes met vulling		30 of 40 gram* (CEEREAL)	
Extruded en gepofte granen		30 gram* (CEEREAL)	
Geextrudeerde en gepofte granen met vulling		30 of 40 gram* (CEEREAL)	
Havermout en gestoomde/gekookte granenflakes		40 gram* (CEEREAL)	
Geplette/shredded ontbijtgranen		40 gram* (CEEREAL)	
Muesli		45 gram* (CEEREAL)	
Granola		45 gram* (CEEREAL)	
Gevulde geplette granen		45 gram	
Gevulde geextrudeerde kussentjes (met room)		30 gram	
Mini biscuits		40 gram	
Grote biscuitachtige granen		2 stuks	
Peulvruchten		Peulvruchten	200 gram
Saus	Jus	25 ml	
	Saus, hartig, koud/warm (eetlepel)	15 g/ml* (FIC)	
	Dressing (2 eetlepels)	30 g/ml* (FIC)	
	Saus, zoet dessert	15 g/ml	
	Mosterd (theelepels)	10 g/ml * (FIC)	

Productcategorie	Product	Portiegrootte
Snacks, zoutjes, snoep	Worst	15 gram
	Kaas, paté en ander beleg	5 gram (toast klein), 10 gram (toast groot)
	Hartige snacks (chips e.d.)	30 gram* (ESA)
	Pinda's en noten	30 gram* (ESA)
	Hartige biscuits < 4 g/stuk	25 gram* (CAOBISCO)
	Saté met saus	150 gram
	Chocolade stuksproducten (pralines, cacao/chocolade zoetwaren) < 5 g/stuk; chocoladerepen	25 gram* (CAOBISCO)
	Kauwbare en zachte zoetwaren en zoetwaren met variërende stuksgewichten in mixverpakkingen/assortimenten ¹	25 gram* (CAOBISCO)
Soep	Soep (bord, kom)	250 ml * (CULINARIA EUROPE)
	Soep, bouillon (mok)	175 ml
Suiker	Suiker (wit en basterd)	2 gram
	Poedersuiker	1 gram
	Kandijsuiker	3 gram
	Stroop	15 gram
Vis	Vis	100 gram
Vlees	Vlees (excl. gewicht evt. bot)	100 gram

¹ Bij suikervrije producten met polyolen of zoetwaren met een gehalte glycyrrizinezuur/ ammoniumzout waarvan meer dan 4 g/ kg met variërende stuksgewichten is een portiegrootte van 25 g niet altijd wenselijk omdat er bij deze portiegrootte al effecten kunnen optreden bij de consument. Een portie van een stuk verdient hier de voorkeur.