

# Portion Control Gids

*De juiste portiegrootte gebruiken  
zonder weegschaal of calculator*



[www.teamantonis.nl](http://www.teamantonis.nl)



# Portion Control gids Intro

## Je porties onder controle, zonder gedoe

Wanneer je denkt aan het plannen van je maaltijden, is de eerste gedachte vaak: “Moet ik echt weer calorieën tellen?” En eerlijk, wie heeft daar nu zin in? Gelukkig hoef je dat niet te doen. Er is een veel makkelijkere, snellere en effectievere manier om grip te krijgen op je porties en je voeding. Het enige wat je nodig hebt is je hand. Ja, je leest het goed – je hand!

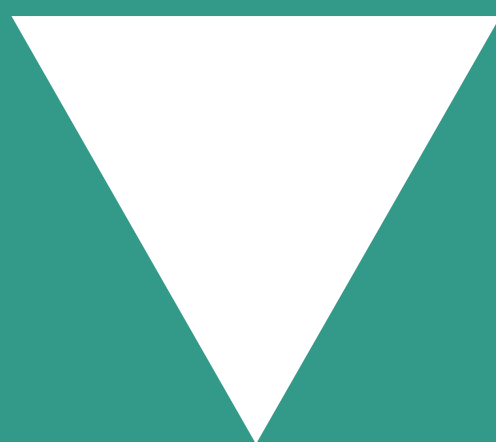
**Stel je voor:** in plaats van jezelf vast te pinnen aan gedetailleerde calorie-informatie of ingewikkelde calculators, kun je gewoon je hand gebruiken om te bepalen wat je op je bord legt. Het is simpel, snel en het past bij jouw lichaam, zonder dat je je zorgen hoeft te maken of je de juiste hoeveelheden eet.

### Waarom Je Hand?

Je hand is veel meer dan alleen een manier om je telefoon vast te houden of een pen vast te houden. Het is eigenlijk je persoonlijke, draagbare meetinstrument voor porties. Waarom?

Omdat de grootte van je hand een directe relatie heeft met je lichaamsgrootte en -behoeften. Hoe groter je bent, hoe groter je hand – en dus heb je waarschijnlijk meer energie nodig dan iemand die kleiner is. Dit maakt je hand ideaal om je porties te reguleren, zonder dat je een calorieënboek hoeft bij te houden of elke verpakking hoeft te bestuderen.

Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen: sommige mensen hebben grotere of kleinere handen voor hun lichaamsgrootte. Maar over het algemeen kun je erop vertrouwen dat je hand een goed idee geeft van de hoeveelheden die jouw lichaam nodig heeft.



# Portion Control gids Intro

## Porties Per Maaltijd

Met de volgende richtlijnen kun je maaltijden plannen op basis van de grootte van je hand. Dit systeem is niet alleen flexibel, maar je kunt het overal toepassen – of je nu thuis kookt, uit eten gaat, of onderweg bent.

### Voor Mannen:

- **Eiwitrijke voeding:** Ongeveer twee palmen per maaltijd (dit betekent bijvoorbeeld twee stukken vlees, vis of plantaardige eiwitten zoals peulvruchten of tofu).
- **Groenten:** Ongeveer twee vuisten per maaltijd. Dit betekent dat je groente altijd een grote rol speelt in je maaltijd.
- **Koolhydraten:** Ongeveer twee komvormige handen per maaltijd (denk aan pasta, rijst, aardappelen of quinoa).
- **Vetten:** Ongeveer twee duimen vol gezonde vetten per maaltijd (zoals avocado, noten, olijfolie of vette vis).

### Voor Vrouwen:

- **Eiwitrijke voeding:** Ongeveer één palm per maaltijd (een stuk kipfilet, een portie vis of een plantaardige eiwitbron).
- **Groenten:** Ongeveer één vuist per maaltijd. Groenten zouden een essentieel onderdeel van elke maaltijd moeten zijn.
- **Koolhydraten:** Ongeveer één komvormige hand per maaltijd (dit geldt voor een aardappel, een portie rijst of een volkoren graan).
- **Vetten:** Ongeveer één duim gezonde vetten per maaltijd (dit zou bijvoorbeeld één eetlepel olijfolie of een handje noten kunnen zijn).

Verderop in deze gids zie je hoe dat er visueel uit ziet.



# Portion Control gids Intro

## Waarom Dit Werkt

Dit systeem is zo effectief omdat het draait om balans en het luisteren naar je eigen lichaam. Jij weet het beste hoeveel je nodig hebt, en door deze portiegids te volgen, krijg je een goed gevoel voor wat jouw persoonlijke behoeftes zijn. Je hoeft niet langer te stressen over calorieën of op zoek te gaan naar ingewikkelde regels. De focus ligt op de kwaliteit van je eten en het creëren van een gezonde, duurzame eetstructuur.

Dit is niet een strikt dieet dat je tijdelijk volgt, maar een manier van eten die je kunt aanpassen aan je levensstijl, je doelen en je lichaam. Wanneer je het principe van portiecontrole via je hand toepast, creëer je niet alleen een gezonde relatie met voedsel, maar bouw je tegelijkertijd aan een levensstijl die je op lange termijn kunt vasthouden.

Kortom, de kracht van dit systeem is de eenvoud en de flexibiliteit. Je hand is altijd bij je, altijd toegankelijk en het past bij jouw lichaam. En dat maakt het de perfecte maatstaf voor je voeding – zonder gedoe, zonder frustratie, maar met effectieve resultaten.

# Portion Control gids Eiwitrijke voeding

Voor proteïne-rijk eten zoals vlees, vis, eieren, zuivel of peulvruchten, gebruik je per maaltijd een portie zo groot al je handpalm. Een handpalm-portie is even dik als je hand en heeft dezelfde diameter als je handpalm.



# Portion Control gids Groente innname

Voor groente zoals broccoli, spinazie, sla, wortels, paprika etc., gebruik een portie zo groot als je vuist. Een vuistgrootte-portie groente is even dik als je vuist en heeft dezelfde diameter als je vuist.



# Portion Control gids Koolhydraten

Voor koolhydraat-rijk eten zoals rijst, ontbijtgranen, pasta en fruit, maak je een kommetje met je hand om de portie te bepalen.



# Portion Control gids Vetten

Voor vet-rijk eten zoals olieën, boter, noten, zaden en pitten, gebruik je je hele duim om je portie te bepalen.



# Portion Control gids Productenlijst

Als aanvulling op deze gids vind je hieronder een lijst met voedingsmiddelen die je kunt eten, per categorie overzichtelijk gemaakt. Deze lijst helpt je om bewuste keuzes te maken die bijdragen aan je doelen.

## Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Asperges
- Aubergine
- Augurken
- Bietjes
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Champignons
- Chinese kool
- Courgette
- Kiemgroenten
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Lamsoren
- Mais
- Olijven
- Paksoi
- Paprika
- Pastinaak
- Prei
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Rettich
- Rode kool
- Rucola
- Schorseneren
- Sjalot
- Sla (alle soorten)
- Snijbiet
- Spinazie
- Spitskool
- Spruiten
- Tomaten
- Tuinbonen
- Uien
- Veldsla
- Witte kool
- Wortelen

## Fruit (koolhydraten)

- Aardbeien
- Abrikozen
- Ananas
- Appels
- Avocado
- Bananen
- Blauwe bessen
- Bosbessen
- Cantaloupe
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Galia-meloen
- Grapefruit
- Kersen
- Kiwi's
- Limoen
- Mandarijnen
- Mango
- Meloen
- Nectarines
- Papaja
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Sinaasappels
- Tangelo
- Witte druiven

# Portion Control gids Productenlijst

## Dierlijke producten (proteïne)

- Biologisch rundvlees
- Biologische kalkoen
- Biologische kip
- Eend
- Fazant
- Geitenvlees
- Grasgevoerd of biologisch vlees
- Haring
- Kalkoenfilet
- Kipvlees (scharrel/biologisch)
- Konijn
- Kwartel
- Lamsvlees
- Makreel
- Paling
- Rundvlees (biologisch of grasgevoerd)
- Sardines
- Scharrel- of biologische eieren
- Schelpdieren (mosselen, oesters, kokkels, etc.)
- Schaal- en schelpdieren
- Tong
- Tournedos
- Venkelworst
- Vis (wilde zalm, witvis, kabeljauw, etc.)
- Wild zwijn

## Zuivel (proteïne)

- Geitenkaas
- Geitenyoghurt
- Griekse yoghurt
- Gewone yoghurt
- Kwark (naturel)
- Magere melk
- Skyr (naturel)
- Weipoeder
- Ricotta (magere variant)
- Cottage cheese (magere variant)
- Hüttenkäse (magere variant)
- Kefir (magere variant)
- Vanille yoghurt (light, zonder toegevoegde suikers)
- Feta (magere variant)
- Alpro Soya (voor zuivelvervangers, magere variant)

# Portion Control gids Productenlijst

## Complexe koolhydraten

- Aardappelen
- Bulgur
- Couscous
- Gierst
- Havermout
- Haverzemelen
- Langkorrelige rijst
- Linzenpasta
- Muesli
- Parelgort
- Quinoa
- Rijst
- Rijstnoedels
- Roggebrood
- Speltbrood
- Spelpasta
- Volkoren brood
- Volkoren couscous
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren pasta
- Volkoren wraps
- Zoete aardappel

## Peulvruchten (koolhydraten)

- Bruine bonen
- Doperwten
- Kapucijners
- Kidneybonen
- Kikkererwten
- Kouseband
- Limabonen
- Linzen
- Peultjes
- Pinda's
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Sugarsnaps
- Tuinbonen
- Witte bonen
- Zwarte bonen

## Noten, pitten, zaden (vetten)

- Amandelen
- Cashewnoten
- Chiazaden
- Hazelnoten
- Hennepzaad
- Komijnzaad
- Korianderzaad
- Lijnzaad
- Macadamianoten
- Paranoten
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pompoenpitten
- Quinoa
- Sesamzaad
- Walnoten
- Zonnebloempitten

## Oliën (vetten)

- Arachideolie
- Avocado-olie
- Extra-vergine olijfolie
- Hennepzaadolie
- Kokosolie
- Lijnzaadolie
- Macadamia-olie
- Omega-3 algenolie
- Omega-3 visolie
- Pecannotenolie
- Pompoenpitolie
- Reguliere olijfolie
- Sesamolie
- Walnootolie

# Portion Control gids Productenlijst

## Kruiden en specerijen

- Basilicum
- Cacaopoeder
- Cayennepeper
- Chilipeper
- Dille
- Dragon
- Fenegriek
- Gember
- Jeneverbes
- Kaneel
- Kardemom
- Karwijzaad
- Kervel
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurierblad
- Lavas  
(maggiplant)
- Mosterdzaad
- Munt
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Peper
- Piment
- Rozemarijn
- Salie
- Saffraan
- Selderijzaad
- Steranijs
- Sumak
- Tijm
- Venkelzaad

## Overige

- Amandelmeel
- Azijn
- Balsamico-azijn
- Biologisch bouillonblokje
- Boekweitmeel
- Chocolade (> 80% cacao)
- Crackers van amandelmeel
- Crackers van boekweit
- Eiwitpoeder (Whey/Caseïne)
- Havermout
- Kokos (vers)
- Kokosnootmelk
- Kokosnippers
- Kefir
- Mosterd
- Rauwe honing
- Sojasaus
- Tempé
- Tamari
- Tofu

## Dranken

- Bruiswater
- Groene thee
- Groentesappen (vers)
- Groentesmoothies (vers)
- Kokosnootwater
- Koffie (zwart, max 5 p/d)
- Kruidenthee
- Rooibosthee
- Witte thee
- Zwarte thee

# Portion Control gids Blijf flexibel

## Pas je porties aan op basis van wat jij nodig hebt

Net als bij elke andere methode van voedingsplanning – inclusief het tellen van calorieën – is dit slechts een uitgangspunt. Je kunt vooraf nooit precies voorspellen hoe je lichaam zal reageren op bepaalde porties of voedingskeuzes.

Daarom is het belangrijk om flexibel te blijven en je porties aan te passen op basis van hoe je je voelt. Luister naar je lichaam: hoe hongerig of vol ben je? Wat zijn je lange-termijndoelen en wat is je huidige progressie? Pas je porties aan om beter in lijn te komen met die doelen.

Bijvoorbeeld, als je moeite hebt om aan te komen, kan het helpen om een extra komvormige hand van koolhydraten of een extra duim aan vetten toe te voegen aan je maaltijden. Dit kan ervoor zorgen dat je meer energie binnenkrijgt. Aan de andere kant, als je probeert af te vallen maar vastloopt, kan het nuttig zijn om een komvormige hand van koolhydraten of een duim vetten bij bepaalde maaltijden weg te laten om je voortgang weer in gang te krijgen.

Dit is slechts een startpunt en je zult leren wat voor jou werkt door regelmatig je porties en maaltijden af te stemmen op de resultaten die je ziet. Het draait om resultaatgerichte besluitvorming, oftewel:

**“Werkt dit voor mij?”**