



GOOD MOOD FOR FOOD



Meet wat je eet

Mok



Een mok of een weegschaal is handig om rijst af te meten.



Spaghetti-meter

Weet je niet goed hoeveel pasta je moet bereiden? Gebruik de spaghetti-meter of de weegschaal.



Weegschaal

Met een weegschaal kun je de gewenste hoeveelheden afwegen.

Groenten



Bloemkool = 200-250 g

Boontjes = 150-200 g

Andijvie = 250-300 g

Spinazie = 300-400 g

Kropsla = 1 krop per 3-4 personen

Rijst, pasta & aardappelen

Rijst, ongekookt = 1/3-1/2 mok of 80-110 g

Pasta, ongekookt = 80-110 g

Couscous, ongekookt = 70-80 g

Aardappelen, gekookt = 3-5 stuks of 150-250 g

Vlees en vis



Varken, kip, rund = 75-125 g

Vis = 150-200 g

Voedsel in de koelkast

Geef je voedsel de juiste plek

- A . Diepvriesproducten
- B . Geopende potjes, frisdranken, dranken
- C . Restjes, gebak, soep, vleeswaren (afgedekt)
- C . Vlees en rauwe vis (afgedekt), zuivelproducten
- D . Groenten en niet-tropisch fruit (apart)



- e . Boter, kaas
- f . Potjes, tubes, eieren (in eierdoos), medicijnen
- g . Potjes, kleine flesjes
- h . Grote flessen, pakken (melk, yoghurt, frisdranken etc.)

Voedsel bewaren

Vriezer



Houd voedsel, groente en fruit van goede kwaliteit; gebruik diepvrieszakjes om voedsel in te vriezen.



Airtight box

Goed bruikbaar om overgebleven voedsel te bewaren.



Koelkast

Bewaar voedsel in de koelkast om het vers te houden. De beste temperatuur is 4°C-7°C.

Bronnen:

<http://www.milieucentraal.nl/themas/milieubewust-eten/bewaren-van-voedsel>

<http://eten-en-drinken.infonu.nl/diversen/22003-voedsel-bewaren-tips-houdbaarheid-hoe-lang-welke-plek.html>