

## DE JUISTE HOEVEELHEID

Bereken voor je boodschappen gaat doen de juiste hoeveelheid voor jouw groep. Dan ben je zeker dat er voor iedereen voldoende is en vermijd je grote overschotten.

Een handig overzicht van de gemiddelde porties voor elk voedingsmiddel vind je in het kookboek 'Creatief en gezond koken voor grote en kleine groepen' op 43-46 (zie keukenkoffer).

### Porties voor een volwassen man

vlees	100 à 200 g
groenten	250g
aardappelen	250 g
puree	400 g aardappelen
fruit	1 stuk of 100 g
brood	1 brood voor 6 personen
rijst	1 kopje voor 2 personen (of 60 g pp)
frietten	200 gr pp
pasta	100 gr pp
soep	30 cl pp

### Barbecue

Voorzie ongeveer 2 tot 2,5 stukken vlees per persoon.  
Dus voor 20 personen neem je 40 tot 50 stukken vlees.  
Een voorbeeldje:

gemarineerde kip	13
chipolata	10
ribbetjes	7
koteletten	10
saté	10

- Vervang een aantal stukken vlees door vis en/of een vegetarisch alternatief.
- Je kan een barbecue laten samenstellen door een slager. In de supermarkt vind je ook kant-en-klare barbecuepakketten.
- Tip: hou de barbecue niet de laatste dag, zodat je eventuele overschotjes nog kan recupereren de volgende dag.