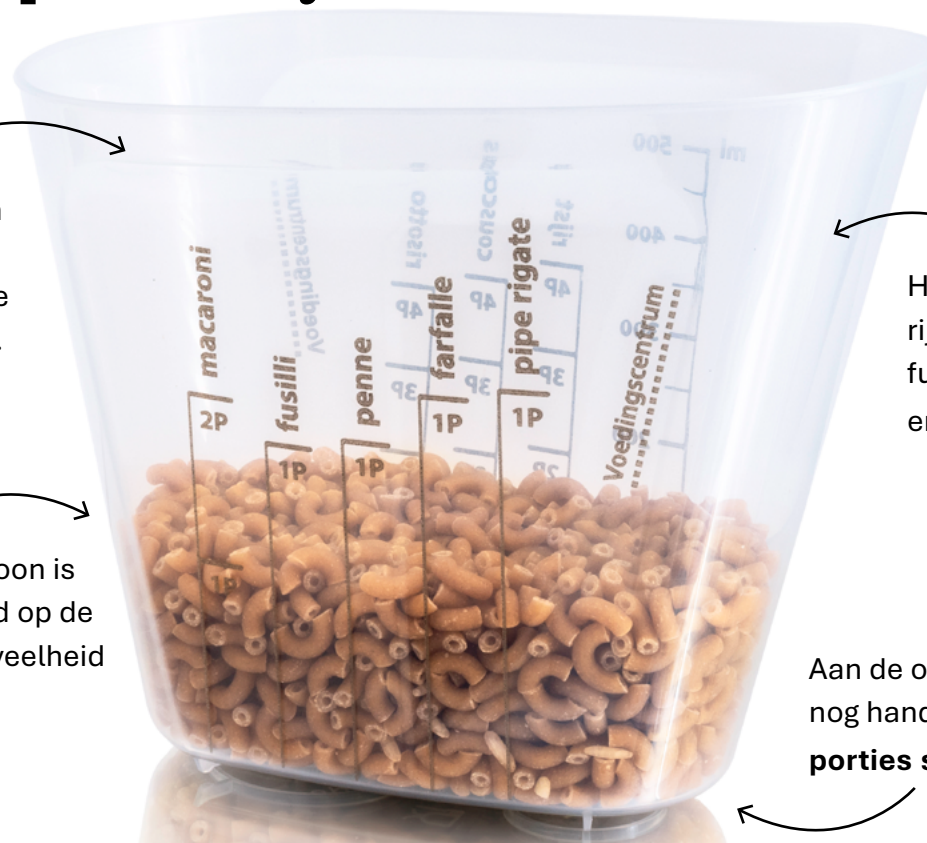


# Eetmaatje

voor de juiste porties pasta en rijst

Op het Eetmaatje staan de hoeveelheden in **portie per persoon** vermeld voor verschillende soorten rijst en pasta. Vul het Eetmaatje tot je het juiste aantal porties hebt bereikt.

De **portie maat** voor 1 persoon is een richtlijn en is gebaseerd op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor een volwassene.



Het Eetmaatje is **geschikt voor:** rijst, risotto, couscous, macaroni, fusilli, penne, farfalle, pipe rigate en water.

Aan de onderzijde zitten ook nog handige meetringen voor **porties spaghetti**.

[www.voedingscentrum.nl/minderverspillen](http://www.voedingscentrum.nl/minderverspillen)

eerlijk over eten

Voedingscentrum