Maaltijd hoeveelheden

Bij het inkopen van boodschappen voor een kamp, kan onderstaande boodschappenlijst helpen bij het inschatten van hoeveelheden. Het is natuurlijk slechts een indicatie.

|  |
| --- |
|  |

**Definities**

Voordat er kan worden overgegaan naar het beschrijven van precieze inkopen, hier eerst een lijstje met ruwe algemene schattingen, nog niet per persoon.

Brood en broodbeleg

* Een brood heeft 24 sneetjes
* 500 gram margarine = 4 broden
* 1 pot jam/pindakaas/pasta van 450 gram = 1 brood
* 1 kg vlees/kaas = bijna 3 broden

Drinken

* In een mok zit een kwart liter
* 250 gram koffie = ruim 20 mokken
* 1 theezakje van 4 gram = 1 liter = 4 mokken
* 1 liter melk = 4 mokken

Warme maaltijd

* Een beslag van 500 gram bloem, 9 deciliter melk en 2 eieren = 15 tot 20 pannenkoeken
* 1 visstick = 25 gram
* 1 haring = 75 gram
* 1 zakje soep = 1 liter = 4 mokken

**Ontbijt en lunch**

De gegeven waarden zijn een gemiddelde voor **zes personen**.

11 tot 16 jaar

* 2 broden
* 1/2 kuipje margarine of 1 pakje boter
* 180 gram kaas
* 100 gram vleeswaar
* 180 gram jam
* 180 gram hagelslag
* 100 gram pindakaas
* 1,5 liter melk of 2 theezakjes

16 tot 20 jaar

* 3 broden
* 3/4 kuipje margarine of 1,5 pakje boter
* 180 gram kaas
* 180 gram vleeswaar
* 180 gram jam
* 180 gram hagelslag
* 180 gram pindakaas
* 1,5 liter melk of 2 theezakjes

**Warme maaltijd**

De gegeven waarden zijn een gemiddelde **per persoon**.

* aardappelen: 250 gram
* rijst/macaroni: 60 a 100 gram
* vlees: 75 gram
* vis:

- filets: 125 gram

- moten (10% = afval): 150 gram

- gehele grote vis (30% = afval): 250 gram

- gehele kleine vis (50% = afval): 300 gram

* groente: afhankelijk van het type groente

- slinkende groente: 250 tot 400 gram

- niet-slinkende groente: 150-200 gram

- rauwe groente: 75-100 gram

* soep: 1 mok per persoon = 0,25 liter.
* maaltijdsoep: minimaal 300 mililiter per persoon
* stamppot:
  + meer aardappelen dan normaal
  + groente

- met weinig smaak: evenveel groente als aardappelen

- met sterke smaak: helft van het gewicht van de aardappelen

- rauw: kwart van het gewicht van de aardappelen (want bij een stamppot met - bijvoorbeeld - rauwe andijvie heb je veel minder andijvie nodig dan bij een stamppot met gekookte andijvie)

**Nagerecht**

1,25 tot 2,5 deciliter per persoon, afhankelijk van de maaltijd.

**Grote eters**

***Let op:*** Bovengenoemde hoeveelheden voor ontbijt en lunch kunnen voor actieve, hardwerkende volwassenen ietwat laag uitvallen. Wanneer je daar bang voor bent, hou dan voor de volwassen aanwezigen de volgende hoeveelheden aan:

* een half brood per persoon per dag
* droge rijst of pasta: 100-125 gram
* Vlees/vis:
  + 100-150 gram indien verwerkt in gerecht
  + 150-200 gram indien als los gerecht geserveerd of als hoofdbestanddeel van een gerecht
* Groente: 200 g (ná snijden/schoonmaken!)
* Aardappels: 200 tot 300 gram, voor stamppot 400 tot 500 gram
* Toetje: 200-250 ml per portie
* Soep: 200-250 ml per portie

**Weersinvloeden**

* bij warm weer wordt minder gegeten en meer gedronken
* bij nat of koud weer wordt er meer gegeten
* als je een actief programma of een lange dag hebt wordt er meer gegeten