

Portionsgrößen pro Portion

Suppe

- als Vorspeise: 200ml
- als Hauptgericht: 400 bis 500ml

Gemüse

- als Hauptzutat: 400 bis 600g
- als Beilage: 200g

Nudeln/Reis

- Nudeln, ungekocht: 50 bis 80 Gramm
- Reis, Hirse, Couscous, Polenta oder Getreide, ungekocht: 60 bis 80g

Kartoffeln

- 150 bis 200g (2 bis 3 mittelgroße Kartoffeln)
- Kartoffelbrei: 150g
- Pommes Frites: 125g

Salat

- Tomaten-/Gurken-/Kartoffelsalat: 150g
- Blattsalat: 80g

Fleisch

- verarbeitetes Fleisch (z.B. Hacksaucen, Gulasch): 100 bis 120g
- Steak oder Schnitzel vom Schwein, Rind, Kalb oder Lamm: 180 bis 200g
- Geflügel: 150 bis 180g
- mit Knochen: 200 bis 250g

Fisch

- Fischfilet: 200g
- ganzer Fisch (mit Kopf, Gräten, Flossen): 300g
- Meeresfrüchte: 150g

Wurst

- Scheibenwurst: 10 bis 25g
- Streichwurst: 30g
- Würste/Würstchen: 80 bis 100g

Käse

- Schnittkäse: 40g
- Frischkäse: 30g
- Weichkäse: 50g

Sauce/Dressing

- Saucen: 80g
- Pesto: 50g

- Dip und Dressings: 15g

Obst

- eine Portion Obst oder Nüsse entspricht üblicherweise der Angabe "Handvoll"
 - bei kleinem Obst (z.B. Kirschen, Erdbeeren, Weintrauben) gilt: zwei Hände- zur Schale geformt
 - bei größerem Obst (z.B. Apfel, Orange, nein: keine ganze Wassermelone) gilt: was auf eine Hand passt

Dessert/Eiscreme

- Pudding, Mousse und Tiramisu: 150g
- Kugel Eiscreme: 60g

Kuchen/Gebäck

- Kuchen/Torte: 150g
- Gebäck: 120 Gramm
- Donuts/Krapfen: 90g

Frühstück

- Brot oder Brötchen 100 bis 150g
- Butter oder Margarine 12,5g
- Konfitüre, Honig 20g
- Käse, Wurst, Schinken 30g
- Milchprodukte 150ml

Müsli

- Müsli: ca. 60g
 - Cornflakes: 4 g pro EL
 - Haferflocken: 6g pro EL
 - Fertigmüslis: 10g pro EL
- Haferflocken: ca. 40g

Es handelt sich hier um ungefähre Mengenangaben um sich zu orientieren!

