

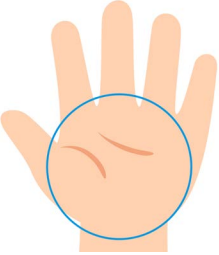
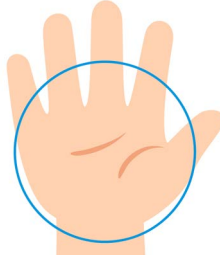

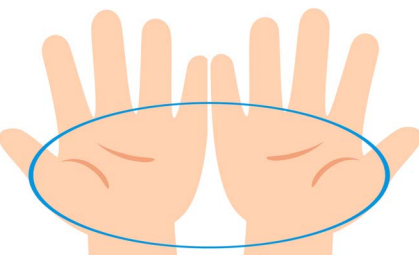
# Portionsgrößentabelle

Wie viele Kartoffeln pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptmahlzeit</b> z.B. Bratkartoffeln	<b>180 - 250g</b> <i>roh und geschält</i>	
<b>als Beilage</b>	<b>150 - 180g</b> <i>roh und geschält</i>	
<b>Kartoffelbrei</b> als Beilage	<b>130 - 150g</b> fertig zubereitet	
<b>Pommes Frites</b> als Beilage	<b>110 - 130g</b> fertig zubereitet	
Wie viel Nudeln pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptmahlzeit</b>	<b>120 - 150g</b> <i>Trockengewicht</i>	
<b>als Beilage</b>	<b>50 - 80g</b> <i>Trockengewicht</i>	
Wie viel Reis pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptmahlzeit</b> z.B. Risotto	<b>100 - 125g</b> <i>Trockengewicht</i>	
<b>als Beilage</b>	<b>60 - 80g</b> <i>Trockengewicht</i>	
Gilt auch für Quinoa, Hirse, Couscous, Bulgur, Dinkel und andere Getreide		
Wie viele Linsen pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptmahlzeit</b> z.B. Linseneintopf	<b>100g</b> <i>ungekocht</i>	
<b>als Beilage</b> z.B. Dahl mit Gemüse & Reis	<b>50 - 70g</b> <i>roh und geschält</i>	
Wie viel Fleisch pro Person		Eigene Notizen
<b>am Stück (Steak, Schnitzel)</b> z.B. Rind, Schwein, Lamm	<b>150 - 200g</b>	
<b>Fleisch mit Knochen</b> z.B. Kotelett	<b>200 - 250g</b>	
<b>Verarbeitetes Fleisch</b> z.B. Hackfleisch, Gulasch	<b>100 - 130g</b>	
<b>Geflügel</b>	<b>120 - 150g</b>	
<b>Wursteinlage</b>	<b>50 - 100g</b>	

Jeder Mensch is(s)t einzigartig. Deshalb können die Werte von Person zu Person variieren.

Wie viel Gemüse pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptzutat</b> z.B. Ofen- & Schmortgemüse	<b>400 - 600g</b> <i>roh und geschält</i>	
<b>als Beilage</b>	<b>200 - 250g</b> <i>roh und geschält</i>	
Wie viel Fisch pro Person		Eigene Notizen
<b>Ganzer Fisch</b> als Beilage	<b>300g</b> <i>Rohzustand</i>	
<b>Fischfilet</b> als Beilage	<b>200g</b> <i>Rohzustand</i>	
Wie viel Salat pro Person		Eigene Notizen
<b>Kartoffelsalat / Nudelsalat</b> als Beilage	<b>150g</b> <i>fertig zubereitet</i>	
<b>Tomaten-, Gurken, Blattsalat</b> als Beilage	<b>80g</b> <i>fertig zubereitet</i>	
Wie viel Suppe pro Person		Eigene Notizen
<b>als Hauptspeise</b>	<b>350 - 500 ml</b> <i>fertig zubereitet</i>	
<b>als Vorspeise</b>	<b>150 - 250 ml</b> <i>fertig zubereitet</i>	

## Portionsgrößen für Kinder - Die Hände als Maß

			
Handteller ohne Finger	eine Handvoll	Handfläche mit aus- gestreckten Fingern	zwei Hände zu einer Schale geformt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch, Wurst und Fisch</li> <li>• Süßigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großstückiges Obst und Gemüse (Birne, Kohlrabi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinstückiges Obst und Gemüse, Salat</li> <li>• Müsli und Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis</li> </ul>
<b>TIPP:</b> Das Handmaß kann auch für Erwachsene ein guter Maßstab für Portionsgrößen sein.			

Jeder Mensch is(s)t einzigartig. Deshalb können die Werte von Person zu Person variieren.