

PORTIONSGRÖSSEN

1 Portion =

Wasser		1 Glas, das in eine Hand passt
Gemüse, Obst		1 Faust
Brot, Gebäck		1 handflächengroßes Stück
Haferflocken		1 Handvoll
Erdäpfel, Nudeln, Reis (gekocht)		2 Fäuste
Milch, Joghurt		1 Glas, das in eine Hand passt
Käse		2 handflächengroße, dünne Scheiben
Hüttenkäse		1 Faust
Hülsenfrüchte (gekocht)		1 Faust
Tofu		1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Eier		1 Ei
Fleisch, Fisch		1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst		Bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben
Nüsse, Samen		2 Esslöffel
Öl, Butter		1 Esslöffel
Süßigkeiten		1 kleine Handvoll

