



Wie gross ist eine Portion?

Eine Portion richtig einzuschätzen, ist nicht immer einfach. Sie sollte gross genug sein, um satt zu machen, aber nicht zu viele Kalorien liefern. Gleichzeitig sollten bis am Abend alle wichtigen Nährstoffe gedeckt sein.

Portionengrössen



Milch, Buttermilch	2 dl	
Molke	2,5 dl	
Jogurt, Kefir	180 g	(1 Becher)
Frischkäse	200 g	(1 Becher)
Quark, Blanc battu	250 g	(1 Becher)
Hüttenkäse	200 g	(1 Becher)
Ricotta	75 g	(¼ Becher)
Mozzarella	75 g	(½ Kugel)
Feta	60 g	(¼ Stück)
Weichkäse (Brie, Camembert)	60 g	
Halbkartkäse (Tilsiter, Appenzeller®, Raclette Suisse)	50 g	
Hartkäse (Gruyère AOC, Emmentaler AOC)	40 g	(1 Zündholzschachtel)
Extrahartkäse (Sbrinz AOC)	40 g	(5 Röllchen Hobelkäse)
Fleisch, Geflügel, Fisch	120 – 150 g roh	
Eier	2 Stück	
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)	60 bis 100 g roh oder 120 bis 200 g zubereitet	
Gemüse	200 – 250 g (2 Handvoll)	
Früchte	120 g	(1 Handvoll)
Butter	10 g	(2 Teelöffel)
Bratbutter	10 g	(2 Teelöffel)
Öl	10 g	(2 Teelöffel)
Nüsse, Kerne, Samen	20 – 30 g	(1 Esslöffel)