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	300 g	(1½ Becher)
Ricotta	75 g	(¼ Becher)
Mozzarella	75 g	(½ Kugel)
Schweizer 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 – 3 Teelöffel)
Bratbutter	10 g	(2 – 3 Teelöffel)
Öl	10 g	(2 – 3 Teelöffel)
Nüsse, Kerne, Samen	20 – 30 g	

swissmilk