

Portionsplaner

Tipps zur Mengenplanung
für ein Essen ohne Reste



Portionsempfehlung

durchschnittl. Menge pro
Person in g bzw. ml

Kartoffeln

Beilage (roh, ungeschält) 175 – 200

Hauptgericht (roh, ungeschält) 250 – 300

Nudeln / Teigwaren

Beilage (roh) 60 – 80

Hauptgericht (roh) 100 – 120

Reis

Beilage (roh) 60 – 80

Hauptgericht (roh) 80 – 100

Gemüse (Beilage, roh, geputzt) 200 – 250

Blattsalat (Beilage) 50 – 70

Rohkostsalat (Beilage) 200 – 250

Hülsenfrüchte (getrocknet) 70

Fleisch

Hackfleisch (roh) 100

Kurzgebratenes (roh) 125 – 200

Fischfilet 150 – 200

Suppe

Vorspeise (klar / gebunden) 250

Hauptgericht (klar / gebunden oder Eintopf) 500

Dessert / Obst 100 – 150

**Mehr Tipps unter:
www.lern-bw.de**