

Koch-Mit Ernährungsplan

PORTIONSGRÖSSEN



FLEISCH

- Steak/Schnitzel:
180 bis 200 Gramm
- Geflügel:
150 bis 180 Gramm
- Fleisch mit Knochen:
200 bis 250 Gramm
- Verarbeitetes Fleisch:
(z.B. für Bolognese/Gulasch)
100 bis 120 Gramm



FISCH

- Fischfilet:
200 Gramm
- Ganzer Fisch:
(mit Kopf, Gräten & Flossen)
300 Gramm
- Meeresfrüchte:
150 Gramm



BEILAGEN

- Gemüse:
200 Gramm
- Nudeln - ungekocht:
50 bis 80 Gramm
- Reis, Hirse, Couscous, Polenta -
ungekocht:
60 bis 80 Gramm
- Salat (Blattsalat):
80 Gramm



KARTOFFELN

- Als Beilage:
150 bis 200 Gramm
(2 - 3 mittelgroße Kartoffeln)
- Kartoffelbrei:
150 Gramm
- Pommes frites:
125 Gramm
- Kartoffelsalat:
150 Gramm

Koch-Mit Ernährungsplan

PORTIONSGRÖSSEN



SUPPE/SAUCE

- Suppe als Vorspeise:
200 Gramm
- Suppe als Hauptgericht:
400 bis 600 Gramm
- Sauce/Pesto:
50 bis 80 Gramm
- Dips & Dressings:
15 Gramm



AUFSCHNITT

- Wurstscheiben:
10 bis 25 Gramm
- Streichwurst:
30 Gramm
- Würste/Würstchen:
80 bis 100 Gramm
- Käse:
30 bis 50 Gramm



DESSERT/KUCHEN

- Cremige Desserts, wie Pudding:
150 Gramm
- Eiscreme, eine Kugel:
60 Gramm
- Kuchen/Torte:
150 Gramm
- Sonstiges Gebäck:
90 bis 120 Gramm



MÜSLI

- Cornflakes:
3 Gramm pro EL
- Haferflocken:
6 Gramm pro EL
- Fertigmüsli:
10 Gramm pro EL
- Ganze Portion Müsli:
ca. 60 Gramm