

Tipp 18: Richtwerte für Portionsgrößen

In Zeiten wie diesen, neigen die Meisten dazu, lieber etwas mehr einzukaufen, wie vielleicht tatsächlich benötigt wird. Trotzdem soll es deswegen nicht zu mehr Lebensmittelabfällen kommen. Damit abgeschätzt werden kann, wie viel von bestimmten Lebensmitteln im Durchschnitt verzehrt wird, gibt die folgende Liste einen groben Überblick.

Auswahl und Menge sind von verschiedenen Faktoren abhängig

- Alter
- Geschlecht
- Essgewohnheiten
- körperliche Aktivität
- Anzahl der Vegetarier

Löffelmaß

Lebensmittel	1 gestrichener Teelöffel	1 gestrichener Esslöffel
Backpulver	3 g	10 g
Mehl	3-4 g	10 g
Öl	4 g	10 g
Salz	5 g	12 g
Stärke	5 g	15 g
Zucker	5 g	15 g

Für Brunch und Frühstück

Lebensmittel	1 Person
Aufstrich und Belag	
Butter	25 g
Käse, Wurst	je 20-80 g
Süßer Aufstrich, z.B. Marmelade, Honig	20-50 g
Brot, Müsli	
Brot, Hefezopf	100-150 g
Müsli, Haferflocken	40-60 g
Milchprodukte	
Joghurt, Quark	60-150 g
Milch	250-500 ml
Getränke	
Fruchtsaft	200 ml
Kaffee, Tee	400 ml
Sonstiges	
Eier	1 Stück
Obst, Beeren	50 g
Rohkost, z.B. Tomaten, Gurke, Paprika	50 g
warmes Hauptgericht, z.B. Quiche	120 g

Für Hauptgericht

	1 Person	10 Personen
Vorspeise		
Suppe	200-250 ml	2,5 l
Eintopf		
Eintopf	300-400 ml	3-4 l
Fleisch für Eintopf	70-100 g	700-1000 g
Fleisch		
Fleisch kurz gebraten	125-150 g	1,2-1,5 kg
Fleisch als Braten	125 g	1,2 kg
Geschnetzeltes, Gulasch	150-200 g	1,5-2 kg
Hackfleisch	100 g	1,0 kg
Hähnchen gebraten	250 g	2,5 kg
Fisch		
Fischfilet	100-150 g	1,0-1,5 kg
Fisch im Ganzen	200-250 g	2,0-2,5 kg
Gemüse und Salat		
Blattsalat	40-50 g	400-500 g
Gemüse	150-200 g	1,5-2,0 kg
Gemüse gefroren	100 g	1,0 kg
Gemüse als Rohkost	75-125 g	750-1250 g
Beilage		
Kartoffeln als Beilage	150-200 g	1,5-2,0 kg
Kartoffeln als Hauptgericht	250-300 g	2,5-3,0 kg
Mehl für Spätzle	75-125 g	750-1250 g
Reis (Rohgewicht) als Beilage	50-70 g	500-700 g
Teigwaren (Rohgewicht) als Beilage	60-80 g	600-800 g
Teigwaren (Rohgewicht) als Hauptgericht	80 -100 g	800-1000 g
Obst		
Kompott	125-150 g	1,2-1,5 kg
Obst, frisch	125-150 g	1,2-1,5 kg
Obst, als Beilage	50 g	500 g
Sonstiges		
Soße, süß oder salzig	60-80 ml	600-800 ml
Nachspeise	150 g	1,5 kg