

	Kleine Portionen	Grosse Portionen
Kartoffel gerüstet	100 g	150 g
Teigwaren	60 g	80 g
Reis	50 g	80 g
Gemüse gerüstet	100 g	150 g
Gemüse tiefgefroren	100 g	150 g
Dörrbohnen	25 g	35 g
Maisgriess	30 g	40 g
Hülsenfrüchte	30 g	40 g

Fisch

Fisch ganz, pfannenfertig	200 g	250 g
Fischfilets	130 g	180 g