

Schätzungsgewichte

Lebensmittel	Menge / Einheit	Gewicht essbarer Teil
Backwaren		
Brötchen	1 Stück	50 g
Keks	1 Stück	6 g
Brot	1 Scheibe	50 g
Gipfeli	1 Stück	40 g
Kuchen	1 Scheibe	50 g
Toastbrot	1 Scheibe	20 g
Tierische Lebensmittel		
Fisch (mittlere Grösse)	1 Stück	180 g
Fischstäbli	1 Stück	30 g
Ölsardine	1 Stück	15 g
Kotelett	1 Stück	150 g
Schnitzel	1 Stück	125 g
Steak	1 Stück	150 g
Braten	1 Portion	150 g
Wurst	1 Stück	150 g
Aufschnitt	1 Scheibe	15 g
Pouletbrust	1 Stück	220 g
Pouletschenkel	1 Stück	150 g
Ei, mittelgross	1 Stück	55 g
Parmesan	1 EL	5 g
Frischkäse	1 EL	20 g
Weichkäse	1 Portion	30 g
Hartkäse	1 mundgerechtes Stück	15 g
Crème Fraiche	1 Becher	125 g
Joghurt	1 Becher	180 g (mittel), 150 g (klein)
Joghurt	1 EL	20 g
Milch	1 Glas	200 g
Rahm	1 Becher	200 g
Gemüse		
Aubergine	1 Stück	415 g
Blumenkohl	1 Stück	460 g
Champignon	1 Stück	9 g

Chicorée	1 Kolben	110 g
Chinakohl	1 Kopf	400 g
Cornichon	1 Stück	10 g
Dill	1 Bund	5 g
Eisbergsalat	1 Kopf	300 g
Fenchel	1 Knolle	135 g
Karotte	1 Stück	80 g
Kartoffel	1 Stück	80 g
Kohlrabi	1 Stück	100 g
Kopfsalat	1 Kopf	170 g
Lauch	1 Stange	120 g
Peperoni	1 Stück	155 g
Radieschen	1 Stück	12 g
Salatgurke	1 Stück	450 g
Sellerie (Knolle)	1 Knolle	450 g
Sellerie (Stange)	1 Stange	125 g
Tomate (normal)	1 Stück	60 g
Tomate (Cherry)	1 Stück	8 g
Weißkohl	1 Kopf	780 g
Zucchini	1 Stück	125 g
Zwiebel	1 Stück	36 g

Früchte

Ananas	1 Stück	520 g
Apfel	1 Stück	115 g
Aprikose	1 Stück	45 g
Avocado	1 Stück	220 g
Banane	1 Stück	140 g
Birne	1 Stück	140 g
Mandarine	1 Stück	45 g
Dattel, getrocknet	1 Stück	7 g
Feige	1 Stück	20 g
Grapefruit	1 Stück	265 g
Honigmelone	1 Stück	580 g
Kiwi	1 Stück	45 g
Orange	1 Stück	145 g
Pfirsich	1 Stück	115 g
Pflaume	1 Stück	33 g
Rosinen	1 EL	20 g
Weintrauben	1 Stück	490 g
Zitrone	1 Stück	45 g