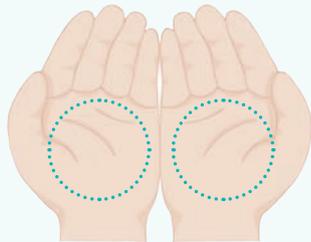


Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



2 Handvoll



klein geschnittenes Obst und Gemüse



Salat



gekochte Hülsenfrüchte



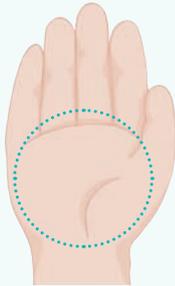
gekochtes Gemüse



Getreideflocken



gekochte Teigwaren



1 Handvoll

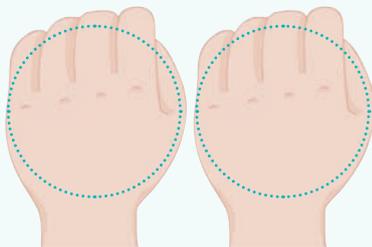


Obst



Rohkost

Folgende Lebensmittel können so gemessen werden:



2 Fäuste



Kartoffeln



Reis



Joghurt



Milch



Fette & Öl



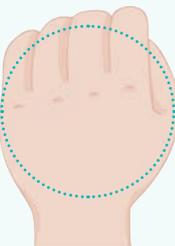
Nüsse, Samen



Wurst & Schinken



Käse



1 Faust



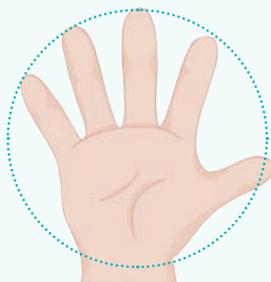
Topfen



Hüttenkäse



Streichkäse



1 Handfläche

