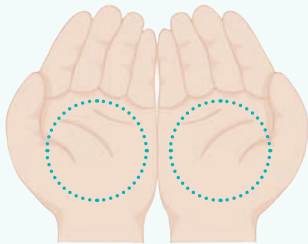


Die richtige Portion immer im Blick

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



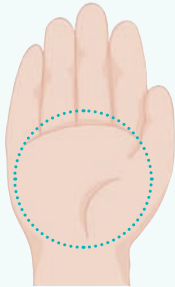
gekochtes
Gemüse



Getreide-
flocken



gekochte
Teigwaren



1 Handvoll

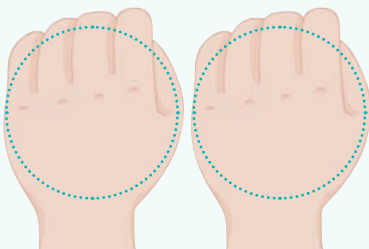


Obst



Rohkost

Folgende
Lebensmittel
können so
gemessen
werden:



2 Fäuste



Kartoffeln



Reis



Joghurt



Milch



Fette & Öl



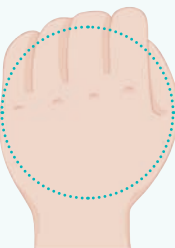
Nüsse,
Samen



Wurst &
Schinken



Käse



1 Faust



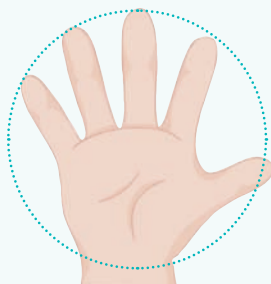
Topfen



Hüttenkäse



Streichkäse



1 Handfläche

