

Mengen pro Person

Wie viel du pro Person einplanst — als roher, ungekochter Wert. Die Kinderspalte gilt etwa ab dem Schulalter.

TellerPlan

tellerplan.ch

Beilagen

LEBENSMITTEL	ERWACHSENE	KINDER	HINWEIS
Teigwaren	100–125 g	60–80 g	Als Hauptgericht 125 g
Reis	60–80 g	40–50 g	Verdreifacht sich beim Kochen
Kartoffeln	200–250 g	120–150 g	Für Stock eher 250 g
Polenta	60–80 g	40–50 g	
Brot als Beilage	50–70 g	30–40 g	Etwas zwei Scheiben

Hauptkomponente

LEBENSMITTEL	ERWACHSENE	KINDER	HINWEIS
Fleisch ohne Knochen	150–180 g	80–100 g	Poulet, Rind, Schwein
Fleisch mit Knochen	200–250 g	120–150 g	Schenkel, Koteletts
Fisch, filetiert	150–180 g	80–100 g	
Hackfleisch	120–150 g	70–90 g	Für Sauce reicht weniger
Käse fürs Raclette	200–250 g	120–150 g	Lieber etwas mehr
Käse für Fondue	200 g	120 g	Plus 1 dl Wein pro 200 g
Linsen, Bohnen trocken	60–80 g	40–50 g	Verdoppelt sich eingeweicht
Eier als Hauptgericht	2–3 Stück	1–2 Stück	

Gemüse, Salat & Suppe

LEBENSMITTEL	ERWACHSENE	KINDER	HINWEIS
Gemüse als Beilage	200–250 g	100–150 g	Roh gewogen
Gemüse als Hauptgericht	300–400 g	180–220 g	
Blattsalat	40–60 g	20–30 g	Ein guter Handvoll
Suppe	3–4 dl	2 dl	Als Vorspeise 2 dl
Sauce	1 dl	0.5 dl	

Kochst du für Gäste?

Rechne bei Gästen mit einem Viertel mehr pro Person, aber nur bei der Hauptkomponente. Beilagen und Salat brauchst du nicht hochzurechnen — da bleibt am meisten übrig.