

# BE-AUSTAUSCHTABELLE



## NÄHRMITTEL UND GETREIDE



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Mehl, Type 405	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Vollkornmehl	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Roggenmehl	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Maisstärke	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Weizenstärke	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Kartoffelstärke	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Reisstärke	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Grieß	2 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Haferflocken, körnige	2 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Sago	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Graupen, roh	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Graupen, gegart	Bitte abwiegen!	70 g	1
Grünkern, roh	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Grünkern, gegart	Bitte abwiegen!	70 g	1
Grünkernmehl	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Hirse, roh	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Hirse, gegart	Bitte abwiegen!	70 g	1
Weizen, Korn	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Roggen, Korn	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Mais	1 gehäufter Esslöffel	20 g	1
Reis, roh	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Reis, gegart	Bitte abwiegen!	50 g	1
Nudeln, roh	Bitte abwiegen!	15 g	1
Nudeln, gegart	Bitte abwiegen!	50 g	1
Puddingpulver	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1

# BE-AUSTAUSHTABELLE

## KARTOFFELN UND KARTOFFELPRODUKTE



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Kartoffel	1 hühnereigroße Kartoffel	70 g – 80 g	1
Kartoffelpüree	2 gehäufte Esslöffel	100 g	1
Kartoffelknödel	Fertigprodukt (Beutel)	90 g	2
Kartoffelknödelpulver	1 gehäufter Esslöffel	15 g	1
Kartoffelpuffer	siehe Packungsangabe	50 g	1
Kroketten	2 Stück	40 g	1
Pommes frites	Bitte abwiegen!	30 g	1
Kartoffelchips	Bitte abwiegen!	20 g	1

## BROT UND BRÖTCHEN



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Brötchen	½ Stück	25 g	1
Vollkornbrötchen	½ Stück	30 g	1
Toastbrot	1 Scheibe	25 g	1
Vollkorntoastbrot	1 Scheibe	30 g	1
Weißbrot	1 Scheibe	25 g	1
Weizenmischbrot	½ Scheibe	25 g	1
Weizenvollkornbrot	½ große Scheibe / 1 kleine dünne Scheibe	30 g	1
Roggenmischbrot	½ Scheibe	25 g	1
Roggenvollkornbrot	½ Scheibe / 1 kleine dünne Scheibe	30 g	1
Grahambrot	½ Scheibe	30 g	1
Pumpernickel	Bitte abwiegen!	30 g	1
Knäckebrötchen	2 Scheiben	20 g	1
Zwieback	2 Stück	15 g	1
Croissant	½ großes Stück	35 g	1
Laugenbrezel	½ Brezel	25 g	1

# BE-AUSTAUSCHTABELLE

## OBST, TROCKENOBST UND SÄFTE



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Apfel	1 kleiner	110 g	1
Ananas	1 Scheibe	90 g	1
Apfelsine / Orange	1 mittelgroße	130 g	1
Aprikose	2 Stück	100 g	1
Banane	½ Stück	60 g	1
Birne	1 kleine	90 g	1
Erdbeeren	10 Stück	200 g	1
Himbeeren / Brombeeren	2 Kaffeetassen	250 g	1
Johannisbeeren	1 ½ Kaffeetassen	250 g	1
Honigmelone	Bitte abwiegen!	100 g	1
Kirschen	10 Stück	100 g	1
Kiwi	2 kleine	110 g	1
Mandarinen	2 Stück	120 g	1
Nektarinen	1 Stück	120 g	1
Pampelmuse	½ Stück	130 g	1
Pfirsich	1 Stück	130 g	1
Pflaumen (Zwetschke)	4 Stück	120 g	1
Weintrauben	7-8 Stück	80 g	1
Wassermelone	Bitte abwiegen!	140 g	1
Feigen	2 kleine / 1 mittelgroße	90 g	1
Apfelringe, getrocknet	5 Stück	20 g	1
Aprikosen, Datteln, Feigen, getrocknet	2 Stück	20 g	1
Bananen, getrocknet	Bitte abwiegen!	15 g	1
Pflaumen, getrocknet	4 Stück	20 g	1
Rosinen, getrocknet	Bitte abwiegen!	20 g	1
Apfelsaft	Bitte abmessen!	100 ml	1
Grapefruitsaft	Bitte abmessen!	130 ml	1
Johannisbeersaft	Bitte abmessen!	90 ml	1
Orangensaft	Bitte abmessen!	120 ml	1
Sauerkirschschaft	Bitte abmessen!	90 ml	1
Traubensaft	Bitte abmessen!	70 ml	1

# BE-AUSTAUSCHTABELLE

## MILCH UND MILCHPRODUKTE



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Milch	1 Glas	250 ml	1
Joghurt	1 Kompottschale	250 ml	1
Dickmilch	1 Glas	250 ml	1
Buttermilch	1 Glas	250 ml	1
Kefir	1 Glas	250 ml	1
Diät-Fruchjoghurt / Diät-Fruchtquarkspeise	1 Becher Fertigprodukt		1

## KNABBEREIEN UND SÜßES



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Erdnussflips	Bitte abwiegen!	40 g	1
Schokolade	3 kleine Stückchen	15 g	1
Milchspeiseeis / Sahneeis	1 kleine Kugel	50 g	1
Fruchteis	1 kleine Kugel	40 g	1
Softeis	1 kleine Eistüte	100 g	1
Salzstangen	20 Stück	15 g	1

## VERSCHIEDENES



LEBENSMITTEL	PORTION	MENGE	BE
Paniermehl	1 gehäufte Eschöpfel	20 g	1
Blätterteig, tiefgekühlt	Bitte abwiegen!	35 g	1
Cornflakes, ungezuckert	Bitte abwiegen!	15 g	1
Müslimischung	Bitte abwiegen!	20 g	1