

# Übersicht: Portionsgrößen

## 1 Portion =

<b>Wasser</b>		1 Glas, das in eine Hand passt
<b>Gemüse, Obst</b>		1 Faust
<b>Brot, Gebäck</b>		1 handflächengroßes Stück*
<b>Getreideflocken</b>		1 Handvoll
<b>Reis (gekocht)</b>		2 Fäuste
<b>Erdäpfel</b>		2 Fäuste
<b>Nudeln (gekocht)</b>		2 Fäuste
<b>Milch, Joghurt</b>		1 Glas, das in eine Hand passt
<b>Käse</b>		2 handflächengroße*, dünne Scheiben
<b>Hüttenkäse</b>		1 Faust
<b>Fleisch, Fisch</b>		1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
<b>Wurst</b>		Bis zu 3 handtellergroße** Scheiben
<b>Nüsse, Samen</b>		2 Esslöffel
<b>Öl</b>		1 Esslöffel
<b>Butter</b>		1 Esslöffel

\* Handfläche: Hand mit Fingern \*\* Handteller: Hand ohne Finger

Quelle: Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss. Die steirische Ernährungspyramide, Infofolder 2016