

Frage 3: Wieviel ist eine Portion Obst oder Gemüse?

Wie viel ist eine Portion Obst und Gemüse?

Als Faustregel für die Portionsgröße gilt: Eine Portion ist jene Menge, die in einer Kinderhand Platz hat – das gilt sowohl für kleine als auch größere Kinderhände. Bei kleinen Obst- und Gemüsesorten wie Beeren oder Brokkoli-Röschen sowie bei Salat ergeben zwei Hände eine Portion.

1 Portion Gemüse kann sein ...

- 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 3 Tomaten
- 2 Hände voll Salat oder kleingeschnittener Möhren
- 1 kleine Dose Gemüse (ca. 125 g)
- 2 Hände voll TK-Brokkoli, -Spinat oder -Champignons (ca. 125 g)
- 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen
- 1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse
- 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft

1 Portion Obst kann sein ...

- 1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange oder 1 Pfirsich
- 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren oder Trauben
- 4 EL Fruchtkompott ohne Zucker bzw. leicht gezuckert
- 2 Hände voll TK-Beerenmischung
- 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen
- 1 Glas Fruchtsaft mit 100 % Fruchtgehalt oder
- 1 Smoothie
- 1/2 Handvoll Nüsse (ca. 25 g)



Aus:

Aus GOURMED