

1 TL Butter etwa 4 g
1 EL Butter etwa 12 g
1 gehäufter EL Butter etwa 20 - 25 g
1 TL Öl etwa 4 g
1 EL Öl etwa 10-12 g
1 EL Milch/Sahne/Dosenmilch etwa 15 g
1 Tasse Milch etwa 150 ml
1 TL Zucker etwa 5 g
1 EL Zucker etwa 15 g
1 Stück Würfelzucker 3-5 g
1 EL Honig etwa 25 g
1 EL Marmelade 20-25 g

1 EL Mehl etwa 20 g
1 EL Mehl/Stärkemehl, gestrichen etwa 10 g
1 EL Reis etwa 15 g
1 EL Salz etwa 15 g
1 TL Salz etwa 5 g
1 EL Haferflocken (gehäuft) etwa 10 g
1 EL Haferflocken, gestrichen etwa 7 g
1 TL Backpulver, gehäuft etwa 10 g
1 TL Backpulver, gestrichen etwa 4 g
1 EL Grieß, gehäuft etwa 20 g
1 EL Grieß, gestrichen etwa 12 g
1 TL Gewürze, gemahlen, gestrichen 2 g
1 EL Semmelmehl etwa 20 g
1 EL Semmelmehl, gestrichen etwa 12 g

1 Scheibe Brot (normale Größe) etwa 40 g
1 Scheibe Weißbrot/Toastbrot etwa 30 g
1 Scheibe Knäckebrot 8-10 g
1 Brötchen etwa 45 g
1 Zwieback etwa 8 g

1 Scheibe Käse (dünn) etwa 20-25 g
1 Scheibe Käse (dick) etwa 40 g
1 Scheibe Schinken (dünn) etwa 25 g
1 Scheibe Schinken (dick; gekocht) 40-50 g
1 Scheibe Cornedbeef 25-30 g
1 Scheibe Roastbeef etwa 30 g
4 Scheiben Salami (dünn) etwa 20 g

1 EL Quark etwa 30 g
1 EL Quark (gehäuft) etwa 50 g

1 kleiner Apfel 100-125 g
1 mittelgroßer Apfel 125-150 g
1 großer Apfel etwa 200 g
1 kleine Birne/Banane 100-125 g
1 große Birne/Banane 150-200 g
1 mittelgroße Orange etwa 150 g
1 große Orange etwa 200 g
1 Grapefruit (Pampelmuse) 300-400 g
1 kleiner Pfirsich etwa 75 g
1 mittelgroßer Pfirsich etwa 100 g
1 großer Pfirsich 120-150 g
1 Tomate etwa 50 g
1 Gemüsetomate 200-250 g
1 Salatgurke etwa 400 g
1 mittelgroße Zwiebel etwa 50 g
1 Bund Radieschen etwa 50 g

1 Tasse, die etwa 150 ml fasst: =

etwa 180 g Zucker
etwa 105 g Mehl
etwa 130 g Semmelmehl
etwa 150 g Grieß