

## Ernährungsbausteine

Nahrungsmittel	Menge	Größe Baustein
Graubrot	1 Scheibe	3,0 cm
Graubrot	1/2 Scheibe	1,5 cm
Toast/Vollkorntoast	1 Scheibe	1,5 cm
Croissant	1 Stück	4,0 cm
Müsli/Getreideflocken	30 g	2,5 cm
Müsli/Getreideflocken	40 g	3,0 cm
Müsli/Getreideflocken	50 g	3,9 cm
Cornflakes	30 g	2,5 cm
Brötchen	1 Stück	2,5 cm
Vollkornbrot	1 Scheibe	2,0 cm
Vollkornbrot	1/2 Scheibe	1,0 cm
Käse, 30% Fett i.Tr.	30 g	1,5 cm
Käse, 40% Fett i.Tr.	30 g	2,0 cm
Käse, 45% Fett i.Tr.	30 g	2,5 cm
Salami/ Leberwurst	25 g	2,0 cm
Lyoner	25 g	1,5 cm
Putenbrust	25 g	1,0 cm
Corned Beef	25 g	1,0 cm
Quark, Magerstufe	100 g	1,5 cm
Quark, 40%	100 g	3,5 cm
Frischkäse, 30%	30 g	1,0 cm
Frischkäse, 60%	30 g	2,0 cm
Schokocreme	20 g	2,5 cm
Konfitüre/Gelee	20 g	1,0 cm
Honig	20 g	1,5 cm
Butter/Margarine	5 g	1,0 cm
Ei	58 g	2,0 cm
Sahnejoghurt	150 g	4,0 cm
Fruchtjoghurt, 1,5%	150 g	2,5 cm
Fruchtjoghurt, 3,5%	150 g	3,0 cm
Vollmilch, 3,5%	125 ml	2,0 cm
Milch, 1,5%	125 ml	1,5 cm
Saftschorle, 1:4 gemischt	200 ml	0,5 cm
Apfelsaft, Orangensaft	200 ml	2,0 cm
Apfelschorle gekauft, Eistee	200 ml	1,5 cm
Cola, Fanta	200 ml	2,0 cm
Bier, Sangria	200 ml, 125 ml	2,5 cm
Rotwein, Sekt, Weißwein	125 ml, 100 ml, 125 ml	2,0 cm
Alcopops	300 ml	4,0 cm
Likör	2 cl	1,5 cm
Branntwein, Obstler	2 cl	1,0 cm
Banane	110 g	2,0 cm
1/2 Banane	55 g	1,0 cm
Weintrauben	130 g	2,0 cm
Birne, Apfel, Orange	125 g	1,5 cm

Mandarine, Kiwi	80 g	1,1 cm
Himbeeren, Erdbeeren	125 g	1,1 cm
Ananas, Pfirsich	100 g	1,5 cm
Kirschen, süß	80 g	1,5 cm
Kohlrabi	80 g	0,5 cm
Blumenkohl	80 g	0,5 cm
Erbsen	80 g	1,5 cm
Möhren	80 g	0,5 cm
Paprika	100 g	0,5 cm
Gurke	200 g	0,5 cm
Kopfsalat	40 g	0,5 cm
Tomate	50 g	0,5 cm
Kartoffeln, gegart	150 g	2,0 cm
Kartoffeln, gegart	200 g	2,5 cm
Kartoffeln, gegart	250 g	3,0 cm
Kartoffelbrei	200 g	3,0 cm
Reis, gegart	150 g	2,5 cm
Reis, gegart	200 g	3,0 cm
Reis, gegart	250 g	3,5 cm
Pommes	100 g	6,0 cm
Nudeln, gegart	150 g	3,0 cm
Nudeln, gegart	200 g	4,0 cm
Nudeln, gegart	250 g	5,0 cm
Nudeln mit Tomatensoße	250 g	6,0 cm
Lasagne mit Hackfleisch, großer Hamburger mit Mayonnaise	350 g, 230 g	10,5 cm
Hamburger	100 g	5,0 cm
Döner, Pizza Margarita	250 g	13,5 cm
Putenschnitzel, Schnitzel unpaniert	100 g	2,0 cm
Schnitzelpaniert, Nackenbraten	50 g	2,5 cm
Schnitzel paniert, Nackenbraten	100 g	5,0 cm
Hähnchenkeule	100 g	4,0 cm
Bockwurst	100 g	6,0 cm
1/2 Bockwurst	50 g	3,0 cm
Bratwurst	150 g	9,0 cm
1/2 Bratwurst	75 g	4,5 cm
Fischfilet Bordelaise	200 g	6,5 cm
Fischstäbchen	60 g	2,0 cm
Fischstäbchen	90 g	3,0 cm
Fischfilet, gedünstet	50 g	1,0 cm
Spiegelei mit 5g Fett	58 g	2,5 cm
Öl	5 g	1,0 cm
Öl	10 g	2,0 cm
Ketchup	20 g	0,5 cm
Mayonnaise	25 g	4,0 cm
Obstkuchen	100 g	3,5 cm
Marmorkuchen	70 g	5,4 cm
Schoko-Sahnetorte	120 g	9,0 cm
Plunder, Waffeleis mit Haselnuss	60 g, 1 Stück	5,0 cm

Wassereis, Bonbon	1 Stück, 2 Stück	1,0 cm
Popcorn, süß	20 g	1,5 cm
Müsliriegel, Doppelkeks	25 g	2,5 cm
Schokolinsen, Butterkekse	20 g	2,0 cm
Schokolinsen, Butterkekse	30 g	3,0 cm
Chips, Erdnüsse	20 g	2,5 cm
Chips, Erdnüsse	30 g	3,5 cm
Lakritze, Gummibärchen	30 g	2,0 cm
Lakritze, Gummibärchen	45 g	3,0 cm
Milchschokolade	20 g	2,5 cm
Milchschokolade	30 g	3,5 cm
Schokoriegel	45 g	4,5 cm
Schokokuss	28 g	2,0 cm