

1 Portion	Portionsgröße in Gramm/Milliliter	Beispiele
American Cookie		
Bonbon	5	
Butterkeks	20	
Cornflakes	40	
Doppelkeks mit Kakaocreme	28	
Eis	80 (1 Kugel)	
Eis am Stiel	90	
Gebäckstück mit Füllung	150	Berliner, Donut mit Füllung, Germknödel, Hefeteilchen mit Füllung, Kräppel, Puddingteilchen, Streuseltaler, Quarkstudel
Gebäckstück ohne Füllung	100	Apfeltasche, Donut ohne Füllung, Hefeteilchen, Schweinsohr
Getränke Glas	200	
Getränke Tasse	150	
Grießbrei	300	
Gummibärchen	1,3	
Joghurt Becher	150	
Keks	20	
Ketchup	20	
Kuchenstück mit Belag	150	Apfelkuchen, Zwetschkuchen
Kuchenstück ohne Belag	70	Bisquitteig, Gugelhupf, Mamorkuchen, Sandkuchen, Zitronenkuchen
Lutscher	6	
Milchbrötchen	40	
Milchreis	300	
Muffin	80	
Müsli	40	
Müsliriegel	35	
Nachtisch	150	Grießbrei, Pudding, Rote Grütze, Tiramisu, Wackelpudding
Nüsse	30	
Nuss-Nougat-Creme	25	
Portion Marmelade/Gelee/Honig,	20	
Praline	10	
Pudding Becher	150	
Riegel	30	
Rippe Schokolade	25	
Salatdressing	15 (1 EL)	
Schaumkuss	20	
Schokolade Stück	5	
Schokoladen Tafel	100	
Schokoladenriegel	30	
Smoothie	300	
Tortenstück	150	
Tüte Chips	200	
Waffel	100	