

Gebräuchliche Lebensmittel Gewichte und Volumen

1 kleiner	Apfel	110 g	1	Gemüsefenchel	286 g
1 mittelgroße/r	Apfel	135 g	1	Gemüsetomate	220 g
1 großer	Apfel	200 g	1	Gemüsezwiebel	286 g
1 getrocknete	Aprikose (getrocknet)	8 g	1 TL	Gewürze, gemahlen	1 g
1	Aubergine	340 g	1 TL gehäuft	Gewürze, gemahlen	2 g
1 mittlere	Avocado (o. Kern+Schale)	160 g	1 mittelgroße/r	Grapefruit (Pampelmuse)	350 g
1 Messerspitze	Backpulver	1 g	1 EL gehäuft	Grieß	20 g
1 TL gehäuft	Backpulver	10 g	1 EL	Grieß	12 g
1 TL	Backpulver	4 g	1 Tasse	Grieß	150 g
1 Tüte	Backpulver (Weinstein)	17 g	1 EL gehäuft	Haferflocken	10 g
1 Topf	Basilikum	50 g	1 EL	Haferflocken	7 g
1 Bund	Basilikum	40 g	1 EL	Haferkleie	6 g
1	Banane	114 g	1	Haushaltszwiebel	83 g
1	Birne	206 g	1 Packung	Trockenbackhefe 2P=42g frisch	7 g
1	Blumenkohl	879 g	1 TL	Trockenbackhefe	3 g
1	Brokkoli	347 g	1 Würfel	Hefe / Frischhefe	42 g
1 Scheibe	Brot	40 g	1 EL	Honig	25 g
1	Brötchen	45 g	1	Honigmelone	869 g
1	Brühwürfel	10 g	1 TL	Johannisbrotkernmehl	2 g
1 TL	Butter	4 g	1 TL	Kakaopulver	2 g
1 EL	Butter	12 g	1 EL	Kakaopulver	5 g
1 EL gehäuft	Butter	20 g	1	Kartoffel	90 g
1	Champignon	21 g	1 Scheibe	Käse	25 g
1	Cashewkern / Cashewnuss	1.5 g	1 Scheibe	Knäckebrot	10 g
1 TL	Chia-Samen	2 g	1	Knoblauchzehe	3 g
1 TL gehäuft	Chia-Samen	3 g	1	Knollensellerie	652 g
1 EL	Chia-Samen	8 g	1	Kohlrabi	265 g
1 EL gehäuft	Chia-Samen	10 g	1	Kopfkohl	540 g
1	Chicoree	120 g	1 TL	Kümmel (Körner)	1 g
1	Cillischote	? g	1 TL	Kümmel (gemahlen)	3 g
1 Scheibe	Cornedbeef	25 g	1	Lauchzwiebel	19 g
1 EL	Cornflakes	3 g	1 EL	Leinsamen (geschrotet)	7 g
1 TL	Curry	1 g	1	Mandarine/Clementine groß	180 g
1 TL gehäuft	Curry	2 g	1	Mandarine/Clementine mittel	125 g
1 EL	Curry	4 g	1	Mandarine/Clementine klein	70 g
1	Dattel (ohne Kern)	5 g	1	Mandel (ganz)	1 g
1 kleines	Ei (Größe S)	44 g	1	Mango (ohne Kern)	250 g
1 mittleres	Ei (Größe M)	55 g	1 EL	Marmelade	20 g
1 großes	Ei (Größe L)	60 g	1 EL gehäuft	Mehl	20 g
1	Eigelb	20 g	1 Tasse	Mehl	105 g
1	Eiweiss	30 g	1 EL	Mehl / Stärkemehl	10 g
1 TL	Essig	4 g	1 Tasse	Milch	150ml
1 EL	Essig	14 g	1 EL	Milch / Sahne / Dosenmilch	15 g
1 Kugel	Eiscreme	60 g	1	Möhre / Karotte	62 g

1 EL	Frischkäse	30 g
1 EL	Flohsamenschalen	4 g
1 EL gehäuft	Flohsamenschalen	7 g
1 TL	Flohsamenschalen	2 g
1 TL gehäuft	Flohsamenschalen	3 g
1 Scheibe/n	gekochter Schinken	40 g
1	Paprika	155 g
1 kleiner	Pfirsich	75 g
1 mittelgroßer	Pfirsich	100 g
1 großer	Pfirsich	130 g
1 Stange	Porree/Lauch o. Wurzel	157 g
1 EL	Quark	40 g
1	Radicchio	267 g
1 Bund	Radieschen	50 g
1 EL	Reis	15 g
1 Scheibe/n	Roastbeef	30 g
1	Rosenkohl	12 g
1 EL	Rosinen	15 g
1	Rote Beete	135 g
1 mittlerer Kopf	Rotkohl ohne Strunk	1580g
1 Scheibe/n	Salami	20 g
1	Salat	558 g
1	Salatgurke	550 g
1 TL	Salz	5 g
1 TL (gehäuft)	Salz	9 g
1 Prise	Salz	1 g
1 EL	Salz	15 g
1	Schalotte	20 g
1 Scheibe/n	Schinken	25 g
1 EL (gehäuft)	Semmel/Paniermehl	20 g
1 EL	Semmel/Paniermehl	12 g
1 Tasse	Semmel/Paniermehl	130 g
1 TL	Senf	10 g
1 Handvoll	Sesam	30 g
1 EL	Sesam	? g
1 EL	Sonnenblumenkerne	10 g

1 EL	Öl (Olivenöl, Rapsöl usw.)	8 g
1 TL	Öl (Olivenöl, Rapsöl usw.)	3 g
1 Tasse	Öl (Olivenöl, Rapsöl usw.)	180 g
1	Olive ohne Stein	? g
1 mittelgroße/r	Orange	150 g
1 große	Orange	200 g
1	Süßkartoffel mittelgroß	310 g
1	Tomate/Fleischtomate	200 g
1	Tomate/Strauchtomate	110 g
1	Tomate/Cocktailtomate	37 g
1	Tomaten/Kirschtomate	11 g
1 Packung	Vanillezucker	8 g
1 TL	Vanille gemahlen	1 g
1 Scheibe	Weißbrot / Toastbrot	30 g
1 Scheibe	Weißbrot / Toastbrot	30 g
1 mittlerer Kopf	Weißkohl o. Strunk	1630g
1 mittlerer Kopf	Wirsingkohl o. Strunk	890 g
1 Stück	Würfelszucker	4 g
1 TL	Zimt	2 g
1 TL (gehäuft)	Zimt	6 g
1 mittelgroße	Zitrone	80 g
1 EL	Zitronensaft	6 g
1 TL	Zitronensaft	3 g
1	Saft / mittelgr. Zitrone	35 g
1	Zucchini	210 g
1 EL	Zucker	10 g
1 EL (gehäuft)	Zucker	20 g
1 TL	Zucker	5 g
1 Tasse	Zucker	180 g
1 EL	Zuckerrübensirup	12g
1	Zwieback	8 g
1	Zwiebel (Lauchzwiebel)	20 g
1	Zwiebel (Gemüsezwiebel)	285 g
1	Zwiebel (Haushaltszwiebel)	82 g