

Stručná nápověda – orientační průměr prosím používejte váhu a odměrky

porce vařených brambor = 200 - 250 g
porce vařených těstovin = 180 g
(jako samostatný pokrm) = 250 g
porce bramborové kaše = 250 g
porce vařené rýže = 160 g
porce dušené čočky = 300 g
knedlík houskový (plátek) = 25 g

porce dušeného špenátu = 200 g
porce dušeného zelí = 120 g
porce dušené mrkve = 180 g

salát mrkvový = 100 g
salát okurkový = 110 g
salát rajčatový = 100 g
salát zelný = 150 g
mrkev (1 ks) = 50 g
rajče, paprika, hlávkový salát = 60 g
kedluben = 70 g
ředkvičky (1 ks) = 10 g
jablko středně velké = 100 g
hruška středně velká = 100 g
banán (čistá váha) = 120 – 150 g
mandarinka (čistá váha) = 50 – 80 g
pomeranč (čistá váha) = 100 g

brokev = 85 g
plátek chleba = 50 – 80 g
plátek večky = 25 g
plátek vánočky = 40 g
rohlík = 40 – 50 g
houska = 40 – 50 g

1 lžička cukru = 6 g
1 lžíce cukru = 12 g
1 kostka cukru = 5 g

1 lžíce krupice = 10 g
1 lžíce hladké mouky = 10 g
1 lžička hladké mouky = 5 g
1 lžíce ovesných vloček = 10 g

1 lžíce tvarohu = 30 g
1 lžíce mléka = 17 g
1 lžíce stolního oleje = 11 g
1 lžíce másla = 14 g
1 lžíce sádla = 15 g
1 lžíce smetany = 15 g
1 lžíce šlehačky = 30 g
1 lžička medu = 10 g