

Mértékegység-tömeg táblázat

1 dkg = 10 g			Burgonya 1 db kicsi	100 g	20 g
10 dkg = 100 g			Burgonya 1 db közepes	150 g	30 g
100 dkg = 1000 g = 1 kg			Burgonya 1 db nagy	200 g	40 g
ek. = evőkanál (közepes)			Cékla 1 db közepes	200 g	12 g
tk. = teáskanál (közepes)			Csicsóka 1 db nagyobb	200 g	8 g
			Fejes saláta 1 db	200 g	12 g
Nyersanyagok, élelmiszerek	Tömeg (g)	CH (g)	Paradicsom 1 db kicsi	75 g	3 g
1 kg-os fehér kenyérből 1 teljes szelet	60 g	33 g	Paradicsom 1 db közepes	100 g	4 g
Árpagyöngy 1 ek.	20 g	16 g	Padlizsán,Cukkíni 1db közep.	250 g	12,5 g
Búzadara 1 ek.	15 g	11,25 g	Retek (hónapos),1 db	30 g	0,3 g
Búzadara 1 tk.	5 g	4 g	Sárgarépa 1 db nagy	100 g	8 g
Búzaliszt 1 ek.	15 g	10,5 g	Sárgarépa 1 db kicsi	50 g	4 g
Búzaliszt 1 tk.	5 g	3,5 g	Uborka 1 db közepes, kígyóuborka 10 cm-es darab	80 g	1,6 g
Fényezett rizs 1 ek.	20 g	16 g	Uborka, (csemege, kovászos)1 db közepes	100 g	2 g
Fényezett rizs 1 tk.	7 g	6 g	Vöröshagyma 1 db közepes	50 g	4 g
Hajdina hántolt 1 ek.	15 g	9,5 g	Zöldpaprika 1 db kicsi	75 g	2,5 g
Kalács, 0,5 kg-osból 1 szelet	50 g	22,5 g	Zöldpaprika 1 db közepes	100 g	3 g
Kifli, 1 db normál	44 g	25 g			
Keményítő 1 ek.	15 g	13 g	Méz 1 ek. = 1 db mini méz	30 g	24 g
Keményítő 1 tk.	5 g	4,3 g	Paradicsompüré 1 ek.	20 g	4 g
Korpás kifli, zsemle közepes db	50 g	25 g	Diétás cappuccino 1 adag	12 g	6 g
Köles hántolt 1 ek.	15 g	9 g	Mini dzsem, 1 db	30 g	8 g
Zsemle 1 db	54 g	30 g			
Zsemlemorzsa 1 ek.	12 g	9 g	Joghurt, Kefir 1 ek.	25 g	1,25 g
Zsemlemorzsa 1 tk.	4 g	3 g	Tejpor sovány 1 tk	5 g	2 g
Zabpehely 1 ek.	15 g	10 g	Tejpor zsíros 1 tk	5 g	3 g
			Tehéntej 1 ek.	15 g	0,75 g
Abonett 1 db		5 g			
Cukor-stop keksz	1 db	2,5 g	Híglevés(nyersanyag szerint)	80-100g	7-15g
korpovit	1 db	3 g	Levestészta	10g	7g
Puffasztott rizs Ham-let 1 db	10 g	8 g	Sűrítés: liszt+kefir v. joghurt	10g-50ml	10g
			Angolos franciás főzelékek	300g/adag	24-60g
Alma 1 db közepes	150 g	10,5 g	Sűrítés:liszt+	15-20g	10-14g
Banán 1 db közepes	120 g	29 g	Natúr szelet: lisztje	8-10g	5-7g
Grépfrút 1 db	200 g	14 g	Fasírt: zsemle+zsemlemorzsa	0,25g+10g	15g
Görögdinnye 1 db közepes szelet	300 g	21 g	Rakott étel:rizs+jogurt v.kefír	30g+50ml	26,5g
Kivi 1 db nagyobb	100 g	12 g	Rántott hús:liszt+zsemlemorzsa		12-15g
Körte 1 db közepes	150 g	18 g	Palacsinta:liszt+tej	20g+40ml	16g
Mandarin 1 db nagyobb	100 g	10 g	Főtt rizs 5 ek	50 g	40 g
Narancs 1 db közepes	150 g	12 g	Főtt burgonya 1 púpozott ek	50 g	10 g
Őszibarack 1 db közepes	150 g	14 g	Makaróni 18 szál	50 g	40 g
Sárgabarack 1 db közepes	50 g	5 g	Nyers borsó 1 ek	20 g	3 g
Sárgadinnye 1 db közepes szelet	150 g	15 g	Spagetti 53 szál	50 g	40 g
Szilva 1 db nagyobb	70 g	9 g			
Szilva 1 db közepes	40 g	6 g			