

Pro Person und Mahlzeit etwa 300 – 500 Gramm (je nach Aktivität, etc.)

### 1. Kohlenhydrate

Getreide	80 Gramm / Person
Reis	80 Gramm / Person
Hirse	60 Gramm / Person
Kartoffeln	300 Gramm / Person
Nudeln	100 Gramm / Person
Couscous	60 Gramm / Person
Hülsenfrucht	40 Gramm / Person
- trocken	100 Gramm / Person
- in Wasser aufgequollen	

### 2. Plus einem ergänzenden Eiweiß

Zu Getreide	Nüsse, Saat Bohnen, Soja
Zu Kartoffeln	Soja, Saat
Nicht notwendig bei	Sojabohnen, Amaranth

### 3. Gemüse

Gemüse ohne Abfall (grüne Bohnen, ...)	100 Gramm / Person
Gemüse mit mehr Abfall (Lauch, ...) oder nasses Gemüse (Zucchini, ...)	200 Gramm / Person
Blattgemüse	250 Gramm / Person
Brokkoli	250 Gramm / Person
Blumenkohl	1 Kohl = 4 - 6 Personen
Gemüse im Eintopf	150 Gramm / Person

### 4. Sauce

Sauce	1 Liter = 6 – 8 Personen
Gemüsesauce	1 Liter = 4 – 5 Personen
- mit Zucchini, Lauch, Kürbis, ...	90 Gramm / Person
- für nasses Gemüse wie Tomaten	etwas mehr

### 3. & 4. als Kurzvariante – Gemüsesauce ohne Gemüsebeilage

Festes Gemüse	10 Kg / 100 Personen
Nasses Gemüse	20 Kg / 100 Personen

## 5. Salat – zu jeder Mahlzeit Rohkost, wegen Vitamine

1 großer Eisbergsalat	Circa 10 Personen
1 kleiner Eichblattsalat	Circa 4 Personen
Weißkohl, Rote Beete	50Gramm / Person
Tomaten	80 Gramm / Person
1 Gurke	Circa 6- 8 Personen

## 6. Ein Extra

Das kann alles sein: Nüsse oder Kerne zum Salat oder Gemüse, Pfannkuchen, Tofu, Tempeh	50 Gramm / Person
--	-------------------

## 7. Suppe

Als Mahlzeit + Scheibe Brot	0,4 Liter / Person
Als Vorsuppe	0,2 Liter / Person

## 8. Desert

Desert	0,25 Liter / Person
--------	---------------------

## 9. Brotmahlzeiten

Brot	200 Gramm / Person
Margarine	15 Gramm / Person
Aufstrich herzhaft	2 Kg / 100 Personen / Tag
Aufstrich süß (bei Schoko - Creme etwas mehr)	1 Kg / 100 Personen / Tag
Rohkost oder Obst	
Müsli	50 Gramm / Person
Sojamilch	0,05 -0,1 Liter / Person
Sojamilch oder Joghurt für Müsli	0,1 Liter / Person
Kaffee	500 Gramm / 10 – 12 Liter
Tee	Abhängig vom Tee :)
Zucker	10 – 15 Gramm / Person