Sattmacher

Getreide, Mehle	1 BE/KE in g (ca.)	g/KH (ca.)	1 BE/KE (ca.)
Gerstengraupen	15	10	1 EL
Haferflocken	20	10	2 EL
Roggenmehl	15	10	1 EL
Weizengrieß	15	10	1 EL
Weizenmehl	15	10	1 EL
Weizenvollkornmehl	20	10	2 EL
Stärken			
Kartoffelstärke	12	10	1 EL
Weizenstärke	12	10	1 EL
Puddingpulver	12	10	1 EL
Reis und Nudeln			
Reis (roh)	15	10	1 EL
Reis (gekocht)	50	10	2 EL
Nudeln (roh)	20	10	–
Nudeln (gekocht)	50	10	–
Brot und Backwaren			
Pumpernickel	30	10	1/2 Scheibe
Vollkornbrot	30	10	1/2 Scheibe
Mischbrot	25	10	1/2 Scheibe
Weißbrot	25	10	1/2 Scheibe
Toastbrot	25	10	1 Scheibe
Weizenbrötchen, klein	25	10	1/2
Knäckebrot	20	10	2 Scheiben
Zwieback	20	10	2 Stück
Kartoffeln und Kartoffelprodukte			
Kartoffeln	80	10	1 hühnereigroß
Kartoffelbrei (hausgemacht)	100	10	2 geh. EL
Klöße	40	10	1/3 Stück
Kroketten	40	10	2 Stück
Kartoffelpuffer	50	10	1 handtellergroß