

Normalportion diverse rätter

Soppa: 2,5 dl

Lasagne: 350 gram (cirka halva tallriken)

Pizza: 1/2-till en hel pizza från pizzeria. Pizza köpt på mataffären = 1 st.

Pizzaslice: 3 st.

Pirog: 1-2 st.

Paj: 200 gram (cirka halva tallriken)

Pannkakor: 3 st.

Tacoskal: 2 st. med $\frac{1}{2}$ dl köttfärs i varje skal samt grönsaker och sås

Tortilla: 2 st. medium storlek (1 st. large, 3st. mini)

Våfflor: 2st.

Pytt i panna: 4,5 dl