

Weights [g] attached to the food and recipe portions shown in the menuCH Swiss Picture Book

Serie Nr. Planche no. Scheda no.	Portion Nr. - Portion no. - Porzione no.						Lebensmittel	Aliments	Alimenti
	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6			
1	70	141	228	304	405	507	Salzkartoffeln	Pommes de terre à l'eau	Patate lesse
2	60	119	189	259	343	440	Bratkartoffeln	Pommes de terre sautées	Patate arrostiti
3	62	97	142	184	265		Pommes frites	Frites	Patatine fritte
4	71	141	221	311	399	499	Kartoffelstock	Purée de pommes de terre	Pure di patate
5	10	20	40	60	80		Pommes Chips	Chips	Patatine chips
7	52	98	172	243	319		Blattspinat	Epinards en branches	Spinaci
8	20	40	60	100			Grüner Salat	Salade verte	Insalata verde
9	10	20	30	50			Nüssisalat	Doucette	Formentino
10	52	99	171	238	319	400	Grüne Bohnen	Haricots verts	Fagiolini
11	48	99	172	241	319	400	Zucchini	Courgettes	Zucchine
12	51	90	140	201			Gurke	Concombre	Cetriolo
13	50	101	161	229	302		Rüebli	Carottes	Carote
14	27	46	83	132			Peperoni	Poivrons	Peperoni
15	55	102	145	206	303		Tomate	Tomates	Pomodori
16	25	50	85	120	160		Rüebli, geraffelt	Carottes, râpées	Carote, grattugiate
17	78	131	182	238	305		Broccoli	Brocoli	Broccoli
18	52	92	145	216	309		Rosenkohl	Choux de Bruxelles	Cavolo di Bruxelles
19	60	91	120	160	200	250	Erbesen	Petits pois	Piselli
21	80	140	210	280	360		Hülsenfrüchte	Légumes secs	Legumi secchi
23	41	75	107	162			Tofu	Tofu	Tofu
24	49	100	159	229	301		Fruchtsalat	Salade de fruits	Insalata di frutta
25	50	101	162	231	300		Apfelkompott	Compote de pommes	Conserva di mela
26	50	102	161	230	296		Beeren	Baies	Bacche
27	20	40	69	99	140		Oliven	Olives	Olive
28	30	50	70	100			Nüsse	Noix	Noci
29	17	28	39	55			Pistazien	Pistache	Pistacchi
33	10	20	30	40			Streichkäse	Fromage à tartiner	Formaggio spalmabile
35	63	112	169	241	328	398	Ravioli	Ravioli	Ravioli
36	60	112	171	239	318	403	Reis	Riz	Riso
40	20	40	60	80			Cornflakes	Cornflakes	Cornflakes
41	20	40	60	80			Müeslimischung	Muesli	Muesli
43	53	89	111	172	225		Braten	Rôti	Arrosto
50	15	27	49	71			Rohschinken	Jambon cru	Prosciutto crudo
51	64	97	151	199	285		Fisch, Filet	Poisson, filet	Pesce, filetto
52	87	118	175	232	298		Fisch, Scheibe	Poisson, tranche	Pesce, fetta
54	126	167	190	255			Fisch, ganz	Poisson, entier	Pesce, intero
55	40	72	115	154			Thon	Thon	Tonno
57	3	5	10	15	22	30	Butter	Beurre	Burro
58	5	10	15	20	30		Butter auf Brot	Beurre tartiné sur pain	Burro spalmato sul pane
59	10	20	35	50			Konfitüre auf Brot	Confiture tartiné sur pain	Marmellata spalmata sul pane
64	54	93	137	199	277		Früchtekuchen	Gâteau aux fruits	Torta alla frutta
69	80	112	174	216	271		Streuselkuchen	Crumble aux fruits	Crostata ricoperta di mollica di pasta frolla
70	77	136	190	325			Kuchen, gedeckt	Tarte recouverte	Crostata, ricoperta
75	61	110	170	240	320	400	Spaghetti	Spaghetti	Spaghetti
76	60	98	168	241	321	400	Penne	Penne	Penne
77	58	110	169	236	314	395	Polenta, Würfel	Polenta en dés	Polenta, dadi
78	86	173	250	327	411	511	Polenta	Polenta	Polenta
85	13	21	35	51	79		Speck, gebraten	Lard rôti	Lardo arrostito
88	5	10	15	22	30		Aufstrich aus Tube	Pâte à tartiner, tube	Paté da spalmare in tubetto
91	14	42	82	120	160		Pilze	Champignons	Funghi
92	50	108	184	266	329	384	Trauben	Raisin	Uva
93	54	113	178	259	330	395	Kirschen	Cerises	Ciliegia
101	46	92	139	192			Fleischterrinen	Terrine de viande	Terrina di carne
102	50	95	149	203	248		Tartar	Tartare	Tartare
106	60	120	182	251	325	402	Hackfleisch in Sauce	Viande hachée en sauce	Carne macinata con salsa
107	103	165	249	333	425		Ragout mit Sauce	Ragoût en sauce	Ragù con salsa
108	80	147	226	310	400		Geschmazzeltes	Émincé	Sminuzzato
201	52	102	173	248	345		Tintenfisch, frittiert	Calmar frit	Calamari fritti
202	89	135	208	300	397		Fischeintopf	Potée de poisson	Piatto unico di pesce
302	69	100	123	190			Rührei	Œufs brouillés	Uovo strapazzato
401	58	115	168	232	323	417	Paëlla	Paëlla	Paella
406	42	85	140	216	291		Taboulé	Taboulé	Taboulé
501	45	111	144	182			Terrine (Fisch/Gemüse)	Terrine (poisson/légumes)	Terrina (pesce/verdure)

Weights [g] attached to the food and recipe portions shown in the menuCH Swiss Picture Book

Serie Nr. Planche no. Scheda no.	Portion Nr. - Portion no. - Porzione no.						Lebensmittel	Aliments	Alimenti
	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6			
503	73	150	213	289	370	500	Kartoffelgratin	Gratin de pommes de terre	Gratin di patate
506	114	188	271	407			Gemüsegratin	Gratin de légumes	Gratin di verdure
507	79	163	261	398	491		Ratatouille	Ratatouille	Ratatouille
509	88	146	227	299	390		Chili con carne	Chili con carne	Chili con carne
515	55	126	192	265	331		Gemischter Salat	Salade de crudités	Insalata mista
516	30	62	92	132	176	232	Coleslaw mit Sauce	Coleslaw en sauce	Coleslaw con salsa
517	52	81	119	161	232	310	Rahmspinat	Epinards à la crème	Spinaci alla panna
801	80	148	218	305	416	522	Rösti	Rösti	Rösti
802	60	103	160	234	313	382	Kartoffelsalat	Salade de pommes de terre	Insalata di patate
803	54	84	132	182	253	303	Chicoréesalat	Salade d'endives	Insalata belga
804	48	96	151	223	303	392	Teigwarensalat	Salade de pâtes	Insalata di pasta
805	80	130	182	260	320	404	Wurst-Käsesalat	Salade de cervelas et fromage	Insalata di cervelat e formaggio
808	61	90	123	163	202	240	Kefen	Pois mange-tout	Taccole
809	62	89	119	160	200	252	Kohlrabi	Chou-rave	Rapa
810	51	101	151	220	301	381	Lauch	Poireau	Porro
811	62	108	166	228	306	425	Spargeln	Asperges	Asparagi
812	77	146	199	273	324	404	Käse, Raclette	Fromage à raclette	Formaggio, Raclette
813	21.8	41.2	60.4	80.6	99.2		Käse, Stücke	Fromage, morceaux	Formaggio, pezzi
815	85	116	237	131	179	352	Toast Hawaii	Toast Hawaii	Toast Hawaii
816	23	40	71	100	141	181	Cracker	Crackers salés	Cracker salati
817	102	180	261	320	401	500	Risotto	Risotto	Risotto
818	101	198	299	399	503	612	Riz Casimir	Riz Casimir	Riso Casimiro
819	71	140	204	283	349	422	Älplermagronen	Macaronis du chalet	Maccheroni dell'alpignano
820	88	150	211	281	368	560	Lasagne	Lasagne	Lasagne
821	72	121	171	231	310	400	Spätzli	Spätzli	Spätzli
822	71	136	199	283	366	472	Teigwarenauflauf	Gratin de pâtes	Pasta gratinata
825	30	60	100	129	160	203	Brotwürfel	Dés de pain	Dadi di pane
826	48	82	137	163	216	285	Filet	Filet	Filetto
827	96	122	144	173	199	238	Kotelett	Côtelette	Cotoletta
828	86	141	204	273	376		Steak	Steak	Bistecca
829	60	104	158	224	300	374	Voessen	Ragoût	Spezzatino
830	69	129	188	241	300	368	Fondue chinoise	Fondue chinoise	Fondue chinoise
831	16	19	38	69	110	150	Trockenfleisch	Viande séchée	Carne secca
832	18	34	59	97	158	200	Schinken, gekocht	Jambon cuit	Prosciutto cotto
833	22	34	42	57	77	98	Rohessspeck	Lard cru	Pancetta
834	23	35	56	92	118	149	Salami	Salami	Salame
835	43	79	93	125	187	277	Blutwurst	Boudin noir	Sanguinaccio
836	52	79	106	151	200	307	Saucisson Vaudois	Saucisson Vaudois	Salsiccia
837	52	75	104	135	183	235	Hackfleischkugeln	Boules de viande hachée	Polpette
838	92	113	159	205	272	343	Chicken nuggets	Chicken nuggets	Chicken nuggets
839	33	52	70	88	121	154	Crevettencocktail	Cocktail de crevettes	Cocktail di gamberetti
840	11	20	35	51	61	76	Konfitüre	Confiture	Marmellata
841	101	188	278	361	436	508	Birchermüesli	Birchermuesli	Birchermuesli
842	92	159	203	283	377	540	Auflauf, süss	Gratin de fruits	Gratin, dolce
843	56	110	154	210	250	325	Tiramisù	Tiramisù	Tiramisù
844	60	109	168	208	265		Crêmetorte	Gâteau à la crème	Torta alla crema
845	88	136	206	277	321	407	Quarktorte mit Früchten	Gâteau au séré aux fruits	Torta di ricotta alla frutta
846	57	110	156	203	266		Schwarzwäldertorte	Forêt-Noire	Foresta Nera
849	79	154	250	340	420	506	Vermicelles	Vermicelles	Vermicelli di castagne
850	5	14	21	32	40	51	Schlagrahm	Crème Chantilly	Panna montata
900	62	115	173	227	271	386	Salat, gemischt (Sommer)	Salade mêlée (été)	Insalata mista (estate)
901	63	116	169	211	261	391	Salat, gemischt (Winter)	Salade mêlée (hiver)	Insalata mista (inverno)
902	81	106	157				Pastetli	Vol-au-vent	Vol-au-vent (pasta sfoglia)
902	70	70	79				Anteil Füllung (%)	Poucentage de la farce	Percentuale del ripieno
903	163	237	275				Omelette	Omelette	Crespella
903	45	62	47				Anteil Füllung (%)	Poucentage de la farce	Percentuale del ripieno
904	75	101					Caramelköpfli	Flan au caramel	Budino caramellato
904	7	14					Anteil Sauce (%)	Poucentage de la sauce	Percentuale della salsa
905	2	6	19				Meringues / Baisers	Meringues	Meringa

Important dimensions: dinner plate: outer diameter 27.8cm, inner diameter 20.6cm
 dessert plate: outer diameter 22.6cm, inner diameter 16.4cm
 soup plate: outer diameter 23cm, inner diameter 16.8cm