So ernähre ich mich

Name: _____
Adresse: _____
Alter (Jahre): _____
Größe (cm): _____
Gewicht zu Beginn: _____ kg
Gewicht am Ende: _____ kg
Protokolltage: _____

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles. Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen. Versuchen Sie während dieser Woche nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
2. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
3. Die Bezeichnung „Tasse“ ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
4. Ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
5. Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach der Woche an.
6. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein
7. In der ersten Spalte bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:

   Bewertung 0 = Esse ich gar nicht
   Bewertung 3 = Weder große Vorliebe noch Abneigung
   Bewertung 5 = Esse ich besonders gerne

Für Lebensmittel, die nicht in der Liste stehen

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit

Brot

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Graubrot			Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g
	Brötchen			Hälfte 25 g
	Vollkornbrötchen			Hälfte 30 g
	Vollkornbrot			Scheibe 45 g
	Knäcke, Zwieback			Scheibe 10 g

Brotbelag • Ei

	Butter			Teelöffel 5 g
	Margarine			Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)			Portion 25 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..)			Portion 25 g
	Sojaaufschnitt			Portion 30 g
	Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7 g
	Frischkäse			Teelöffel 7 g
	Käse unter 20% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Käse über 40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
	Honig			Teelöffel 10 g
	Nuss-Nougat-Creme			Portion 20 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
	Speisequark			Esslöffel 30 g
	Eier			Stück 60 g

Cerealien (Müsli etc.)

	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Frühstückscerealien, trocken			Tasse 20 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 10 g

Kaffee • Milch • Joghurt

	Kaffee			Tasse 150 g
	Tee			Tasse 150 g
	Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150 g
	Dosenmilch, Kondensmilch			Teelöffel 5 g
	Zucker			Teelöffel 5 g
	Kakao			Tasse 150 g
	Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 g
	Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 g
	Buttermilch			Tasse 150 g
	Sojadrink			Tasse 150 g
	Tofu			Portion 100 g
	Joghurt 3,5 % Fett			kleiner Becher 150 g
	Joghurt 1,5 % Fett			kleiner Becher 150 g
	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett			Becher 150 g
	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett			Becher 150 g

Fleisch

	Kotelett, Schnitzel paniert			Stück 125 g
	Steak, Schnitzel natur			Stück 125 g
	Putenschnitzel paniert			Stück 125 g
	Braten			Portion 125 g
	Gulasch, Ragout			Portion 125 g
	Bratwurst			Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
	Fleischwurst			Portion 100 g
	Frikadelle			Stück 100 g
	Hähnchenfleisch			Portion 125 g
	Leber, Herz, Niere			kleine Portion 65 g
	Mett, Gehacktes			Portion 125 g
	Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50 g

Kartoffeln • Beilagen

	Kartoffeln			Stück 80 g
	Kartoffelbrei/Kartoffel-püree			Portion 150 g
	Klöße, Knödel			Stück 80 g
	Pommes frites			Portion 100 g
	Bratkartoffeln			Portion 150 g
	Kartoffelpuffer			Stück 70 g
	Reis, gekocht			Tasse 100 g
	Naturreis, gekocht			Tasse 100 g
	Getreide, gegart			Portion 100 g
	Nudeln, gekocht			Tasse 100 g
	Vollkornnudeln, gekocht			Tasse 100 g
	Soße			Esslöffel 15 g
	Hackfleischsoße			Esslöffel 20 g

Gerichte

	Pizza			Stück 300 g
	Vegetarische Pizza			Stück 300 g
	Pfannkuchen			Stück 180 g
	Spaghetti mit Tomatensöße			Portion 400 g
	Gemüse-Lasagne			Portion 400 g
	Ratatouille			Portion 350 g

Gemüse • Salat

	Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing			Portion 200 g
	Spinat, Mangold			Portion 150 g
	Blumenkohl, Broccoli			Portion 200 g
	Kohlrabi, Rosenkohl			Portion 200 g
	Fenchel, Spargel, Porree			Portion 200 g
	Möhren, Schwarzwurzeln			Portion 200 g
	Bohnen, Erbsen grün			Portion 200 g
	Aubergine			Portion 150 g
	Pilze, gegart			Portion 120 g
	Gurke, Paprika, Tomate			Portion 150 g
	Mais aus Konserve			Portion 150 g
	Zwiebeln			Stück 40 g
	Sojasprossen			Portion 100 g
	Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat			Portion 100 g
	Gemischter Salat ohne Dressing			Portion 120 g
	Blattsalat mit Dressing			Portion 150 g
	Küchenkräuter frisch			Esslöffel 5 g
	Kartoffelsalat			Portion 150 g
	Fleischsalat			Portion 50 g

Suppen • Eintöpfe

	Klare Suppe			Teller 250 g
	Gebundene Suppe			Teller 250 g
	Suppen-Eintopf			Teller 250 g
	Gemüse-Eintopf			Teller 250 g
	Linsen-, Erbseneintopf			Portion 400 g

Fisch

	Kochfisch			Portion 150 g
	Fisch, gebraten			Portion 150 g
	Fischstäbchen			Stück 30 g
	Fischkonserve			Dose 180 g
	Fisch, geräuchert			Portion 70 g
	Rollmops, Matjes			Stück 90 g
	Krustentiere			Portion 100 g

Getränke

	Fruchtsaft			Glas 200 g
	Multivitaminsaft			Glas 200 g
	Apfelsaftschorle			Glas 200 g
	Limonade, Cola			Glas 200 g
	Diätlimonaden			Glas 200 g
	Mineralwasser			Glas 200 g
	Gemüsesaft			Glas 200 g
	Bier alkoholfrei			Glas 300 g
	Radler / Alster			Glas 300 g
	Bier			Glas 300 g
	Wein, Sekt			Glas 125 g
	Spirituosen			Schnapsglas 20 g
	Liköre			Schnapsglas 20 g

Obst

	Apfel			Stück 125 g
	Apfelsine			Stück 150 g
	Birne, Pfirsich			Stück 120 g
	Banane			Stück 140 g
	Weintrauben			Portion 100 g
	Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren			Portion 100 g
	Kiwi			Stück 45 g
	Mandarine, Clementine			Stück 40 g

Kuchen • Süßes • Snacks

	Obstkuchen			Stück 100 g
	Trockenkuchen			Stück 70 g
	Stückchen, Teilchen			Stück 100 g
	Sahne-, Cremetorte			Stück 120 g
	Schlagsahne			Esslöffel 13 g
	Eis			Portion 75 g
	Pudding			Schälchen 150 g
	Kompott, Apfelmus			Portion 125 g
	Bonbon			Stück 5 g
	Plätzchen, Kekse			Stück 5 g
	Schokolade			Stückchen 6 g
	Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)			Stück 60 g
	Müsli-Riegel			Stück 25 g
	Pralinen			Stück 13 g
	Nüsse			Portion 25 g
	Knabbergebäck			Portion 25 g

Öle • Salz

	Sonnenblumenöl, Distelöl			Esslöffel 10 g
	Sojaöl, Erdnussöl			Esslöffel 10 g
	Olivenöl, Rapsöl			Esslöffel 10 g
	Jodiertes Salz			Teelöffel 5 g