

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 = Ist meine Lieblingspeise.



Ernährungsprotokoll

Brot			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum
	Graubrot		Scheibe 40,0 g
	Weißbrot, Toast		Scheibe 25,0 g
	1/2 Brötchen		Stück 25,0 g
	1/2 Vollkornbrötchen		Stück 30,0 g
	Vollkornbrot		Scheibe 45,0 g
	Knäcke, Zwieback		Scheibe 10,0 g

Brotbelag, Ei			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum
	Butter		Teelöffel 5,00 g
	Margarine		Teelöffel 5,00 g
	Margarine halbfett		Teelöffel 5,00 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst...)		Gramm 25,0 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst...)		Gramm 25,0 g
	Käse unter 20 % Fett i. Tr.		Gramm 30,0 g
	Käse 20-40% Fett i. Tr.		Gramm 30,0 g
	Käse über 40% Fett		Gramm 30,0 g
	Marmelade, Gelee		Teelöffel 10,0 g
	Honig		Teelöffel 10,0 g
	Nußnougatcreme		Gramm 20,0 g
	Magerquark		Esslöffel 30,0 g
	Speisequark		Esslöffel 30,0 g
	Eier		Stück 60,0 g

Cerealien (Müsli etc.)			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum
	Haferflocken, trocken		Esslöffel 10,0 g
	Müsli, trocken		Esslöffel 15,0 g
	Cornflakes, trocken		Tasse 20,0 g
	Frühstückscerealien		Tasse 30,0 g

Kaffee, Milch, Joghurt

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kucheneinheit
	Kaffee			Tasse 150 g
	Tee			Tasse 150 g
	Kondensmilch			Teelöffel 5,00 g
	Zucker			Teelöffel 5,00 g
	Kakao			Tasse 150 g
	Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 g
	Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 g
	Buttermilch			Tasse 150 g
	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett			Becher 150 g
	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett			Becher 150 g
	Naturjoghurt			Becher 150 g

Fleisch

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kucheneinheit
	Kotelett, Schnitzel			Gramm 125 g
	Steak, Schnitzel natur			Gramm 125 g
	Putenschnitzel			Stück 125 g
	Braten			Gramm 125 g
	Gulasch, Ragout			Gramm 125 g
	Bratwurst			Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst			Gramm 100 g
	Frikadelle, Klops			Stück 100 g
	Eisbein, Haxe			Gramm 130 g
	Hähnchenfleisch			Gramm 125 g
	Leber, Herz, Niere			kleine Portion 65,0 g
	Mett, Gehacktes			Gramm 125 g
	Tatar, Schabefleisch			Gramm 70,0 g
	Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50,0 g

Kartoffeln, Beilagen			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Kartoffeln		Stück 80,0 g
	Kartoffelpüree		Gramm 150 g
	Klöße, Knödel		Stück 80,0 g
	Bratkartoffeln		Gramm 150 g
	Pommes frites		Gramm 100 g
	Kartoffelpuffer		Stück 70,0 g
	Reis, gekocht		Tasse 100 g
	Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
	Soße		Esslöffel 15,0 g
	Hackfleischsoße		Esslöffel 20,0 g

Gerichte			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Pizza		Stück 300 g
	Pfannkuchen		Stück 180 g

Gemüse, Salat			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Gemüse, gebunden		Gramm 200 g
	Gemüse, gedünstet		Gramm 200 g
	Pilze, gegart		Gramm 120 g
	Tomate		Stück 60,0 g
	Gurke		Stück 100 g

Suppen, Einöpfe			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Klare Suppe		Teller 250 g
	Gebundene Suppe		Teller 250 g
	Suppen-Eintopf		Teller 250 g

Salate			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Gemischter Salat ohne Dressing		Gramm 120 g
	Gemischter Salat mit Dressing		Gramm 150 g
	Kartoffelsalat		Gramm 150 g
	Fleischsalat		Gramm 50,0 g
	Heringssalat		Gramm 50,0 g

Fisch			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Fisch, gekocht		Gramm 150 g
	Fisch, gebraten		Gramm 150 g
	Fischstäbchen		Stück 30,0 g
	Fischkonserve		Dose 180 g
	Fisch, geräuchert		Gramm 70,0 g
	Rollmops, Matjes		Stück 90,0 g
	Krustentiere		Gramm 100 g

Getränke			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Fruchtsaft		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
	Bier		Glas 300 g
	Wein, Sekt		Glas 125 g
	Spirituosen		Schnapsglas 20,0 g
	Liköre		Schnapsglas 20,0 g

Obst			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Apfel		Stück 125 g
	Apfelsine		Stück 150 g
	Birne, Pfirsich		Stück 120 g
	Banane		Stück 140 g
	Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren		Gramm 100 g
	Mandarine, Clementine		Stück 40,0 g

Kuchen, Dessert			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Obstkuchen		Stück 100 g
	Trockenkuchen		Stück 70,0 g
	Stückchen, Teilchen		Stück 100 g
	Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g
	Schlagsahne		Esslöffel 20,0 g
	Eis		Gramm 75,0 g
	Pudding		Schälchen 150 g
	Kompott, Apfelmus		Gramm 125 g

Süßwaren, Snacks			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Bonbon		Stück 5,00 g
	Kekse		Stück 5,00 g
	Schokoladenraspel		Stückchen 6,00 g
	Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)		Stück 60,0 g
	Pralinen		Stück 13,0 g
	Nüsse		Esslöffel 25,0 g
	Salzige Knabberereien		Tasse 25,0 g
	Jodiertes Salz		Teelöffel 5,00 g

Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit

