

Ernährungsprotokoll

Name:, geboren am

Hinweise zum Ausfüllen:

- Bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll möglichst über 7 Tage.
- Halten Sie Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten während dieser Zeit bei.
- Notieren Sie jede Mahlzeit, die Sie zu sich nehmen – auch Zwischenmahlzeiten und Snacks.
- Suchen Sie jeweils die entsprechenden Nahrungsmittel und Speisen aus der Liste und machen Sie für jede eingenommene Portion einen Strich.
- Bitte verändern Sie die Mengenangaben in der Liste nicht.
- Abschliessend zählen Sie bitte die Striche zusammen und tragen das Ergebnis in das Feld „Su.“ (= Summe) ein.

Erläuterungen zu den Mengenangaben:

- 1 EL = 1 Esslöffel (ca. 15 ml)
- 1 TL = 1 Teelöffel (ca. 5 ml)
- 1 Tasse entspricht ca. 125 ml

Brot	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Graubrot	1 Scheibe (40 g)	
Weissbrot / Toast	1 Scheibe	
Brötchen	½ Stück	
Vollkornbrötchen	½ Stück	
Vollkornbrot	1 Scheibe	
Knäckebrot, Zwieback	1 Scheibe	

Brotaufstrich	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Butter	TL	
Butter (halbfett)	TL	
Margarine	TL	
Margarine (halbfett)	TL	
Wurst	Scheibe à 25 g	
Streichwurst	TL (à 15 g)	
Roher Schinken	1 Scheibe à 10 g	
Gekochter Schinken	1 Scheibe à 30 g	
Käse < 20 % Fett i.Tr.	30 g	
Käse 20-40 % Fett i.Tr.	30 g	
Käse > 40 % Fett i.Tr.	30 g	
Frischkäse (Rahmstufe)	TL (à 15 g)	
Frischkäse (Doppelrahm)	TL (à 15 g)	
Marmelade, Gelee	gehäufter TL	
Honig	gehäufter TL	
Nuss-Nougat-Creme	gehäufter TL	
Quark < 3 % Fett i.Tr.	EL	
Quark 10 % Fett i.Tr.	EL	
Quark > 10 % Fett i.Tr.	EL	
Ei	Stück	

Müsli, Haferflocken, Yoghurts	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Haferflocken (trocken)	EL	
Müsli (trocken)	EL	
Cornflakes (trocken)	EL	
Yoghurt 1,5 % Fett	Becher à 150 g	
Yoghurt 3,5 % Fett	Becher à 150 g	
Fruchtyoghurt 1,5 % Fett	Becher à 150 g	
Fruchtyoghurt 3,5 % Fett	Becher à 150 g	

Kaffee, Tee, Milch	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Kaffee	Tasse	
Schwarzer Tee	Tasse	
Kräutertee	Tasse	
Dosenmilch	TL	
Zucker	TL	
Süsstoff	Tablette/Tropfen	
Trinkmilch 3,5 %	Glas à 0,2 l	
Trinkmilch 1,5 %	Glas à 0,2 l	
Kakao	Tasse	
Buttermilch	Glas à 0,2 l	

Fleisch	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Kotelett, Schnitzel paniert	150 g	
Steak, Schnitzel natur	150 g	
Putenschnitzel	150 g	
Hähnchenbrustfilet	150 g	
Braten	50 g	
Goulasch, Ragout	Tasse	
Bratwurst	150 g	
Currywurst	150 g	
Bockwurst, Brühwurst	100 g	
Fleischsalat	Tasse	
Frikadelle	100 g	
Hamburger	150 g	
Hackfleischsauce	EL	
½ Hähnchen		
Leber, Herz, Niere	100 g	
Mett, Gehacktes	100 g	
Speck, Bauchfleisch	50 g	

Fisch (bitte Sorte notieren)	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Fisch gekocht, gedünstet	150 g	
Fisch gebraten	150 g	
Fisch paniert	150 g	
Fischstäbchen	Stück	
Fischkonserven	Dose	
Fisch geräuchert	Stück	
Rollmops, Matjes	Stück	
Heringssalat	Tasse	

Fisch (Fortsetzung)	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Krustentiere ohne Schale	100 g	

Suppen	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Bouillon	Tasse	
Gemüse Eintopf (ohne Fleisch)	Tasse	
Erbsen-, Bohnensuppe (ohne Fleisch)	Tasse	
Reis-, Nudelsuppe	Tasse	

Gemüse (gegart)	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Kohl	Tasse	
Hülsenfrüchte	Tasse	
Möhren, Rüben	Tasse	
Spinat	Tasse	
Pilze	Tasse	

Salat, Rohkost	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Blattsalate	Tasse	
Paprika	Stück	
Mohrrübe	Stück	
Tomaten	75 g	
Salatgurke	75 g	
Mais	Tasse	
Bohnen	Tasse	
Radiesschen	Tasse	
Essig/Öl-Dressing	EL	
Yoghurt-Dressing	EL	
Sahne-/Mayonnaisesauce	EL	

Beilagen, Saucen	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Nudeln	Tasse	
Reis	Tasse	
Kartoffeln	Stück à 80 g	
Kartoffelpüree	Tasse	
Knödel	Stück	
Kartoffelsalat	Tasse	
Bratkartoffeln	Tasse	
Reibekuchen	Stück	
Pommes frites	Kleine Portion	
Ketchup	EL	
Mayonnaise	EL	
Bratensauce	EL	
Sahnesauce	EL	

Pizza, Pfannkuchen	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Pizza, mittelgross	300 g	
Pfannkuchen	Stück	

Getränke	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Fruchtsaft (100 %)	Glas à 0,2 l	
Gemüsesaft (100 %)	Glas à 0,2 l	
Limonade, Cola	Glas à 0,2 l	
„Light“-Getränke	Glas à 0,2 l	
Mineralwasser	Glas à 0,2 l	

Leitungswasser/ Sodastreamer	Glas à 0,2 l	
Alkoholfreies Bier	Glas à 0,2 l	
Bier	Glas à 0,2 l	
Malzbier	Glas à 0,2 l	
Wein	Glas à 0,2 l	
Sekt	Glas à 0,2 l	
Spirituosen	Schnapsglas	
Likör	Schnapsglas	

Obst	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Apfel	Stück	
Birne	Stück	
Banane	Stück	
Trauben	100 g	
Kiwi	Stück	
Mandarine, Clementine	Stück	
Apfelsine	Stück	
Melone	150 g	
Kirschen	100 g	
Pfirsich, Aprikose	Stück	
Pflaumen	100 g	
Erdbeeren	100 g	
Beeren, gemischt	100 g	

Dessert, Kuchen	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Kompott, Apfelmus	150 g	
Pudding	150 g	
Eis	Kugel	
Schlagsahne	EL	
Waffel	50 g	
Obstkuchen	Stück	
Trockenkuchen	Stück	
Sahne-, Cremetorte	Stück	

Süsswaren, Snacks	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.
Bonbon	Stück	
Bonbon, zuckerfrei	Stück	
Keks	Stück	
Müsliriegel	Stück	
Schokolade	Stückchen	
Schokoriegel	Stück	
Praline	Stück	
Nüsse, frisch	EL	
Nüsse, gesalzen	Stück	
Chips	Tasse	

Sonstige Lebensmittel	Menge – Portionen (Strichliste)	Su.

Beobachtungszeitraum: bis
Gewicht zu Beginn des Beobachtungszeitraums:..... kg
Gewicht am Ende des Beobachtungszeitraums:..... kg