

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 Lieblingsspeise.

| Ernährungsprotokoll | | | |
|---------------------|---|--------|-------------------|
| B | Lebensmittel | Anzahl | Sum Kücheneinheit |
| | 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 |
| | Butter | | Teelöffel 5,0 g |
| | Margarine | | Teelöffel 5,0 g |
| | Margarine halbfett | | Teelöffel 5,0 g |
| | Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..) | | Portion 25,0 g |
| | Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..) | | Portion 25,0 g |
| | Käse unter 20 % Fett i.Tr. | | Portion 30,0 g |
| | Käse 20-40% Fett i.Tr. | | Portion 30,0 g |
| | Käse über 40% Fett i.Tr. | | Portion 30,0 g |
| | Marmelade, Gelee | | Teelöffel 10,0 g |
| | Honig | | Teelöffel 10,0 g |
| | Nußnougatcreme | | Portion 20,0 g |
| | Magerquark | | Esslöffel 30,0 g |
| | Speisequark | | Esslöffel 30,0 g |
| | Eier | | Stück 60,0 g |
| | Haferflocken, trocken | | Esslöffel 10,0 g |
| | Müsli, trocken | | Esslöffel 15,0 g |
| | Cornflakes, trocken | | Tasse 20,0 g |
| | Frühstückszerealien | | Tasse 30,0 g |
| | Kaffee | | Tasse 150,0 g |
| | Tee | | Tasse 150,0 g |
| | Kondensmilch | | Teelöffel 5,0 g |
| | Zucker | | Teelöffel 5,0 g |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| Kakao | | Tasse 150,0 g |
| Trinkmilch 3,5% Fett | | Glas 200,0 g |
| Trinkmilch 1,5% Fett | | Glas 200,0 g |
| Buttermilch | | Tasse 150,0 g |
| Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett | | Becher 150,0 g |
| Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett | | Becher 150,0 g |
| Naturjoghurt | | Becher 150,0 g |
| Kotelett, Schnitzel | | Portion 125,0 g |
| Steak, Schnitzel natur | | Portion 125,0 g |
| Putenschnitzel | | Stück 125,0 g |
| Braten | | Portion 125,0 g |
| Gulasch, Ragout | | Portion 125,0 g |
| Bratwurst | | Stück 150,0 g |
| Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen | | Stück 125,0 g |
| Fleisch-, Kochwurst | | Portion 100,0 g |
| Frikadelle, Klops | | Stück 100,0 g |
| Eisbein, Haxe | | Portion 130,0 g |
| Hähnchenfleisch | | Portion 125,0 g |
| Leber, Herz, Niere | | kleine Portion 65,0 g |
| Mett, Gehacktes | | Portion 125,0 g |
| Tatar, Schabefleisch | | Portion 70,0 g |
| Speck, Bauchfleisch | | Scheibe 50,0 g |
| Kartoffeln | | Stück 80,0 g |
| Kartoffelpüree | | Portion 150,0 g |
| Klöße, Knödel | | Stück 80,0 g |
| Bratkartoffeln | | Portion 150,0 g |
| Pommes frites | | Portion 100,0 g |
| Kartoffelpuffer | | Stück 70,0 g |
| Reis, gekocht | | Tasse 100,0 g |
| Nudeln, gekocht | | Tasse 100,0 g |
| Soße | | Esslöffel 15,0 g |
| Hackfleischsoße | | Esslöffel 20,0 g |

| | | |
|-------------------|--|--------------------|
| Pizza | | Stück 300,0 g |
| Pfannkuchen | | Stück 180,0 g |
| Gemüse, gebunden | | Portion 200,0 g |
| Gemüse, gedünstet | | Portion 200,0 g |
| Pilze, gegart | | Portion 120,0 g |
| Tomaten | | Stück 60,0 g |
| Gurke | | Stück 100,0 g |
| Klare Suppe | | Teller 250,0 g |
| Gebundene Suppe | | Teller 250,0 g |
| Suppen-Eintopf | | Teller 250,0 g |
| Rohkostsalat | | Portion 150,0 g |
| Salat, angemacht | | Portion 120,0 g |
| Kartoffelsalat | | Portion 150,0 g |
| Fleischsalat | | Portion 50,0 g |
| Heringssalat | | Portion 50,0 g |
| Fisch, gekocht | | Portion 200,0 g |
| Fisch, gebraten | | Portion 150,0 g |
| Fischstäbchen | | Stück 30,0 g |
| Fischkonserve | | Dose 180,0 g |
| Fisch, geräuchert | | Portion 70,0 g |
| Rollmops, Matjes | | Stück 90,0 g |
| Krustentiere | | Portion 100,0 g |
| Fruchtsaft | | Glas 200,0 g |
| Limonade, Cola | | Glas 200,0 g |
| Diätlimonaden | | Glas 200,0 g |
| Mineralwasser | | Glas 200,0 g |
| Gemüsesaft | | Glas 200,0 g |
| Bier alkoholfrei | | Glas 300,0 g |
| Bier | | Glas 300,0 g |
| Wein, Sekt | | Glas 125,0 g |
| Spirituosen | | Schnapsglas 20,0 g |
| Liköre | | Schnapsglas 20,0 g |
| Apfel | | Stück 125,0 g |

| | | |
|-------------------------------------|--|-------------------|
| Apfelsine | | Stück 150,0 g |
| Birne, Pfirsich | | Stück 120,0 g |
| Banane | | Stück 140,0 g |
| Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren | | Portion 100,0 g |
| Mandarine, Clementine | | Stück 40,0 g |
| Obstkuchen | | Stück 100,0 g |
| Trockenkuchen | | Stück 70,0 g |
| Stückchen, Teilchen | | Stück 100,0 g |
| Sahne-, Cremetorte | | Stück 120,0 g |
| Schlagsahne | | Esslöffel 20,0 g |
| Eis | | Portion 75,0 g |
| Pudding | | Schälchen 150,0 g |
| Kompott, Apfelmus | | Portion 125,0 g |
| Bonbon | | Stück 5,0 g |
| Kekse | | Stück 5,0 g |
| Schokolade | | Stückchen 6,0 g |
| Schokoriegel z. B. (Mars, Nuts) | | Stück 60,0 g |
| Pralinen | | Stück 13,0 g |
| Nüsse | | Esslöffel 25,0 g |
| Salzige Knabbereien | | Tasse 25,0 g |
| Jodiertes Salz | | Teelöffel 5,0 g |

Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind

| B | Lebensmittel | Anzahl | Sum | Kücheneinheit |
|---|--------------|--------|-----|---------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |