

# So ernähre ich mich

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Protokolltage: \_\_\_\_\_

## Beachten Sie bitte folgendes beim

### Ausfüllen:

1. Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin und notieren Sie bitte alles.
2. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
3. Die Portionsangabe „Tasse“ beinhaltet 200ml.
4. Ändern Sie die Mengenbezeichnung nicht.
5. Nach 7 Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.

## Brot

Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Mischbrot			Scheibe 40g
Weißbrot, Toast			Scheibe 25g
Baguette			Scheibe 15g
Brötchen			Stück 50g
Körnerbrötchen			Stück 60g
Vollkornbrot			Scheibe 50g
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10g

Cerealien/ Müsli			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Haferflocken			EL 10g
Müsli			EL 10g
Cornflakes			Tasse 20g
Knuspermüsli/ Schokomüsli			Tasse 40g
Sonnenblumen/ Kürbiskerne			EL 20g
Leinsamen			EL 15g
Haferkleie			EL 15g

Kartoffeln/ Nudeln/ Reis			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Kartoffeln			Stück 80g
Kartoffelpüree			Port. 150g
Klöße, Knödel			Stück 80g
Bratkartoffeln			Port. 250g
Pommes frites			Port. 150g
Kartoffelpuffer			Stück 70g
Reis, gekocht			Port. 250g
Naturreis, gekocht			Port. 250g
Nudeln, gekocht			Port. 250g
Vollkornnudeln, gekocht			Port. 250g
Tomatensoße			Port. 100g
Hackfleischsoße			Port. 100g
Sahnesoße			Port. 100g
Sonstige Soße			Port. 100g

Brotbelag/ Ei		Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
		Butter			TL 5g
		Margarine			TL 5g
		Margarine halbfett			TL 5g
		Fetteiche Wurst			Port. 25g
		Fettarme Wurst			Port. 25g
		Sojaaufschnitt			Port. 30g
		Vegetarischer Aufstrich			TL 7g
		Frischkäse			TL 7g
		Schnittkäse			Port. 30g
		Camenbert			Port. 30g
		Harzer Käse			Port. 30g
		Mozzarella			Port. 50g
		Feta			Port. 50g
		Speisequark			EL 30g
		Magerquark			EL 30g
		Marmelade			Port. 20g
		Honig			Port. 20g
		Nußnougat- creme			Port. 20g
		Eier			Stück 60g
		Rührei (aus 2 Eiern)			Port. 120g

Milch- u. Milchprodukte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Milch 3,5% Fett			Glas 200ml
Milch 1,5% Fett			Glas 200ml
Buttermilch			Glas 200ml
Sojamilch			Glas 200ml
Mandelmilch			Glas 200ml
Kokosmilch			Port. 50g
Hafermilch			Glas 200ml
Joghurt 3,5% Fett			150g Becher
Joghurt 1,5% Fett			150g Becher
Fruchtjoghurt			150g
Sojajoghurt			150g
Tofu			Port. 100g

Obst			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Apfel			Stück 125g
Apfelsine			Stück 150g
Birne			Stück 120g
Pfirsich			Stück 120g
Banane			Stück 140g
Weintrauben			Port. 125g
Beeren			Port. 125g
Mandarine			Stück 40g
Kiwi			Stück 45g
Melone			Port. 125g
Mango			Port. 125g
Ananas			Port. 125g

Gemüse/ Salat/ Hüls. -früchte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing			Port. 200g
Spinat, Mangold			Port. 150g
Blumenkohl, Broccoli			Port. 200g
Kohlrabi, Rosenkohl			Port. 200g
Fenchel, Spargel, Porree			Port. 150g
Möhren, Schwarzwurzeln			Port. 200g
Bohnen, Erbsen			Port. 200g
Linsen, gekocht			Port. 180g
Aubergine			Port. 150g
Zucchini			Port. 150g
Pilze, gegart			Port. 120g
Gurke, Paprika, Tomate			Port. 50g
Mais aus Dose			Port. 150g
Avocado			Stück 180g
Zwiebeln			Stück 40g
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-Blattsalat			Port. 100g
Sojasprossen			Port. 50g
Gem. Salat			Port. 120g
Küchenkräuter			EL 5g
Kartoffelsalat			Port. 150g
Fleischsalat			Port. 100g
Fischsalat			Port. 100g
Eiersalat			Port. 100g

Fleisch			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Kotelett, Schnitzel			Port. 200g
Steak, Schnitzel pur			Port. 200g
Putenschnitzel			
Braten			
Gulasch, Ragout			
Bratwurst			
Würstchen, Bockwurst			
Fleischwurst			
Frikadelle			
Hähnchenfleisch			
Mett, Gehacktes			
Speck, Bauchfleisch			

Fisch			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Fisch, gekocht			Port. 150g
Fisch, gebraten			Port. 150g
Fischstäbchen			Stück 30g
Fischfrikadelle			Stück 100g
Fischkonserve			Dose 180g
Fisch, geräuchert			Port. 70g
Rollmops, Matjes			Stück 90g
Krustentiere			Port. 100g

Suppen/Eintöpfe			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Klare Suppe			Teller 250g
Gebundene Suppe			Teller 250g
Suppen			Teller 250g
Eintopf			Teller 300g
Linsen-, Erbseneintopf			Teller 400g

Kuchen - Süßes - Snacks			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Obstkuchen			Stück 120g
Trockenkuchen			Stück 80g
Teilchen			Stück 100g
Creme-, Sahnetorte			Stück 120g
Schlagsahne			EL 20g
Eis			Port. 75g
Pudding			Schälchen 150g
Kompott, Apfelmus			Schälchen 150g
Bonbon			Stück 5g
Kekse			Stück 15g
Schokolade			Stück 6g
Pralinen			Stück 13g
Schokoriegel			Stück 60g
Müsliriegel			Stück 25g
Gummibärchen			Port. 25g
Nüsse			Port. 25g
Studentenfutter			Port. 25g
Trockenobst			Port. 25g
Salzige Knabbereien			Tasse 25g
Salzstangen/ Sesamstangen			15 Stück

Getränke			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Kaffee			200ml
Milchkaffee			200ml
Cappucino			200ml
Tee			200ml
Früchtetee/ Kräutertee			200ml
Dosenmilch			TL 5g
Zucker			TL 5g
Kakao			150ml
Fruchtsaft			200ml
Fruchtschorle			200ml
Limonade/ Cola			200ml
Diätlimonade			200ml
Mineralwasser			200ml
Gemüsesaft			200ml
Bier alkoholfrei			300ml
Radler			300ml
Bier			300ml
Wein/ Sekt			125ml
Spirituosen			20ml
Liköre			20ml

Gerichte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge
Pizza			350g
Vegetarische Pizza			350g
Pfannkuchen			Stück 180g
Spaghetti mit Tomatensoße			Port. 400g
Gemüse-Lasagne			Port. 400g
Kartoffelauflauf			Port. 400g
Gemüseauflauf			Port. 400g
Hamburger			Stück 250g

Sonstiges			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Menge