

## So ernähre ich mich

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

### Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

- 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.
- Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
- Die Bezeichnung „Tasse“ ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
- Ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
- Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach der Woche an.
- Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein
- 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

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	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
	Nußnougatcreme			Portion 20 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
	Speisequark			Esslöffel 30 g
	Eier			Stück 60 g

### Cerealien (Müsli etc.)

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Frühstückscerealien			Tasse 30 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g

### Kaffee • Milch • Joghurt

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Kaffee			Tasse 150 g
	Tee			Tasse 150 g
	Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150 g
	Dosenmilch			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
	Sojamilch natur			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

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Kotelett, Schnitzel			Portion 125 g
	Steak, Schnitzel natur			Portion 125 g
	Putenschnitzel			Stück 125 g
	Braten			Portion 125 g
	Gulasch, Ragout			Portion 125 g
	Bratwurst			Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
	Frikadelle, Klops			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

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Kartoffeln			Stück 80 g
	Kartoffelpüree			Portion 150 g

Kartoffeln • Beilagen			
Klöße, Knödel			Stück 80 g
Bratkartoffeln			Portion 150 g
Pommes frites			Portion 100 g
Kartoffelpuffer			Stück 70 g
Reis, gekocht			Tasse 100 g
Naturreis, gekocht			Tasse 100 g
Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn			Tasse 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 in Tomatensoße			Portion 400 g
Gemüse-Lasagne			Portion 400 g
Ratatouille			Portion 200 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

Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat			Portion 100 g
Sojasprossen			Portion 100 g
Gemischter Salat ohne Dressing			Portion 120 g
Gemischter Salat mit Dressing			Portion 150 g
Küchenkräuter			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
Linzen-, Erbseneintopf			Portion 400 g

Fisch			
Fisch, gekocht			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 20 g
Eis			Portion 75 g
Pudding			Schälchen 150 g
Kompott, Apfelmus			Portion 125 g
Bonbon			Stück 5 g
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
Salzige Knabbereien			Tasse 25 g

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