

So ernähre ich mich

Für eine noch bessere Analyse, füllen Sie bitte den beiliegenden Fragebogen mit aus.

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 = Ist meine Lieblingspeise.

Ihr Vor- und Nachname:.....

Gewicht vor:.....

Gewicht nach der Woche:.....

Cerealien				
B	Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Cornflakes mit Milch und Zucker			Portion gem. 150 g
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Haferflockenbrei			Portion 300 g
	Müsli, trocken			Tasse 90 g
	Müsliriegel			Stück 25 g
Brot				
	Graubrot			Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g
	½ Brötchen			Stück 25 g
	½ Vollkornbrötchen			Stück 30 g
	Vollkornbrot			Scheibe 45 g
	Knäckebrot, Zwieback			Scheibe 10 g
	Baguette			Portion 30 g
	Baguette-Brötchen			Portion 60 g
	Croissant aus Blätterteig			Portion 70 g
	Laugengebäck			Portion 50g
Brotbeläge				
	Butter			Teelöffel 15 g
	Margarine			Teelöffel 15 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 15 g
	Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
	Nussnougatcreme			Portion 20 g
	Honig			Teelöffel 10 g
	Pflaumenmus			Portion 25 g
Milch und Milchprodukte				
	Trinkmilch 3,5 %			Tasse 125 g
	Trinkmilch 1,5 %			Tasse 125 g
	Dosenmilch			Teelöffel 5 g

	Buttermilch			Tasse 125 g
	Joghurt 3,5 % Fett			kleiner Becher 150 g
	Joghurt 1,5 % Fett			kleiner Becher 150 g
	Joghurt od. Dickmilch mit Früchten			Portion 150 g
	Joghurt mit Müsli			Portion 150 g
	Fruchtjoghurt mit Süßstoff			Portion 150 g
	Schlagsahne			Esslöffel 20 g
	Hüttenkäse			Portion 30 g
	Käse unter 20 % Fett			Portion 30 g
	Käse 20-40 % Fett			Portion 30 g
	Käse über 40 % Fett			Portion 30 g
	Parmesan			Portion 30 g
	Hartkäse Rahmstufe			Portion 30 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
Kaffee • Tee • Kakao				
	Kaffee			Tasse 125 g
	Kaffee mit Kondensmilch und Zucker (Getränk)			Portion 150 g
	Tee grün (Getränk)			Portion 125 g
	Früchtetee (Getränk)			Portion 125 g
	Kräutertee (Getränk)			Portion 125 g
	Kakao			Tasse 125 g
	Ovomaltine			Portion 4 g
	Zucker			Teelöffel 5 g
Eier & Wurst				
	Eier			Stück 60 g
	Rührei			Portion 120 g
	Spiegelei			Portion 130 g
	Bierwurst			Portion 30 g
	Gelbwurst			Portion 30 g
	Salami			Portion 30 g
	Schinken gekocht			Portion 30 g
	Sülze und Aspik			Portion 30 g
	Teewurst			Portion 30 g

Wurst fettreduziert		Portion 25 g
Fleisch		
Braten		Portion 125 g
Bratwurst		Stück 150 g
Bockwurst		Stück 125 g
Eisbein, Haxe		Portion 250 g
Fleischsalat		Portion 50 g
Frikadelle, Klops		Stück 100 g
Gulasch, Ragout		Tasse 125 g
Hähnchen gegrillt		Portion 125 g
1/2 Hähnchen		Stück 370 g
Kalbsschnitzel natur		Portion 150 g
Kotelett, Schnitzel		Portion 125 g
Leber, Herz, Niere		Portion 125 g
Mett, Gehacktes		Portion 100 g
Putenschnitzel		Portion 125 g
Rindersteak mager		Portion 150 g
Rinder-Filetsteak		Portion 125 g
Steak Schwein mittelfett		Portion 150 g
Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50 g
Tatar, Schabefleisch		Portion 100 g
Wiener Schnitzel		Portion 150 g
Beilagen • Nudel- Fertiggerichte • Pizza		
Kartoffeln		Portion 200 g
Kartoffelpüree		Portion 200 g
Klöße, Knödel		Stück 80 g
Bratkartoffeln		Portion 200 g
Pommes Frites		Portion 100 g
Reis, gekocht		Tasse 100 g
Kartoffelauflauf		Portion 60 g
Maultaschen gefüllt		Portion 250 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
Nudelgerichte		Portion 200 g

Nudelaufwurf		Portion 350 g
Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
Spaghetti Bolognese		Portion 250 g
Spaghetti alla Carbonara		Portion 360 g
Pizza mit Tomaten Mozarella u. Basilikum		Portion 250 g
Pizza Salami		Portino 250 g
Fisch		
Fisch, gebraten		Portion 150 g
Fischstäbchen		Stück 30 g
Fischkonserve		Dose 180 g
Fischfilet paniert		Portion 300 g
Forelle gegart		Portion 150 g
Lachs geräuchert		Portion 75 g
Lachs tiefgefroren		Portion 150 g
Thunfisch Konserve in Öl, abgetropft		Portion 60 g
Salate		
Bauernsalat griechisch		Portion 200 g
Gurkensalat mit Joghurt		Portion 200 g
Kartoffelsalat mit Mayonnaise		Portion 300 g
Kartoffelsalat mit Öl gegart		Portion 250 g
Nizzaer Salat mit Thunfisch		Portion 300 g
Fleischsalat		Portion 50 g
Tomatensalat mit Öl		Portion 200 g
Soßen		
Bratensoße		Portion 48 g
Bratensoße mit Pilzen		Portion 72 g
Currysoße		Portion 60 g
Hackfleischsoße ital.		Portion 48 g
Rahmbratensoße		Portion 72 g
Käsesoße		Portion 60 g
Soße holländisch		Portion 60 g
Tomatensoße aus frischen Tomaten		Portion 60 g

Weißweinsoße		Portion 60 g
Suppen • Eintöpfe		
Bohneneintopf weiß mit Rindfleisch		Portion 450 g
Erbsensuppe		Portion 400,0 g
Gemüsebrühe		Portion 300,0 g
Hühnersuppe mit Nudeln		Portion 330,0 g
Klare Fleischbrühe		Portion 60,0 g
Kartoffelsuppe		Portion 400,0 g
Linsensuppe		Portion 400,0 g
Nudelsuppe		Suppentasse 150,0 g
Tomatensuppe gebunden		Portion 350,0 g
Gemüse • Gewürze		
Spirulina getrocknet		Portion 25 g
Aubergine		Portion 150 g
Blumenkohl fr. gegart		Portion 150 g
Bohnen grün frisch gegart		Portion 150,0 g
Broccoli gegart		Portion 150 g
Chicoreesalat		Portion 50 g
Currypulver		Portion 1 g
Erbsen grün gegart		Portion 150 g
Kichererbsen reif gegart		Portion 60 g
Feldsalat frisch		Portion 50 g
Gemüse, gebunden		Tasse 100 g
Gemüse frisch		Portion 150 g
Gurke frisch		Portion 150 g
Kohlrabi frisch gegart		Portion 150 g
Kopfsalat frisch		Portion 50 g
Lauchgemüse		Portion 150 g
Linsen reif gegart		Portion 60 g
Mais gegart		Portion 150 g
Mohrrübe frisch		Portion 150 g
Paprikaschoten frisch		Portion 150 g
Petersilienblatt frisch		Portion 150 g
Porree (Lauch) gegart		Portion 200 g

	Radieschen frisch		Portion 100 g
	Rosenkohl frisch gegart		Portion 150 g
	Schnittlauch frisch		Portion 5 g
	Sojabohnen frisch		Portion 150 g
	Spargel frisch gegart		Portion 150 g
	Spinat frisch		Portion 150 g
	Tomaten frisch		Portion 80 g
	Tomaten Konserve		Portion 80 g
	Zimt		Portion 1 g
	Zucchini frisch gegart		Portion 150 g
	Zwiebeln		Stück 60 g
	Chilli rot		Portion 1 g
	Muskatnuß		Portion 1 g
	Pfeffer		Portion 1 g
	Paprika Gewürz		Portion 1 g
Obst			
	Kompott, Apfelmus		Portion 125 g
	Apfel, Apfelsine		Stück 130 g
	Ananas frisch		Portion 125 g
	Aprikose frisch		Portion 50,0 g
	Banane		Stück 140,0 g
	Birne, Pfirsich		Stück 120 g
	Erdbeere frisch		Portion 250 g
	Grapefruit frisch		Portion 250 g
	Himbeere frisch		Portion 125 g
	Kiwi frisch		Portion 45 g
	Kirschen frisch		Portion 125 g
	Nektarine frisch		Portion 115 g
	Wasser- Honigmelone		Portion 125 g
	Orange frisch		Portion 150 g
	Pflaumen frisch		Portion 125 g
	Weintrauben frisch		Portion 125 g
	Zitrone frisch		Portion 125 g
	Pfirsich frisch		Portion 115 g

Nüsse			
B	Lebensmittel	Anzahl	Summe Kücheneinheit
	Erdnuss frisch		Portion 60 g
	Erdnuss geröstet und gesalzen		Portion 60 g
	Haselnuss		Portion 60 g
	Pistazie geröstet		Portion 60 g
	Walnuss frisch		Portion 40 g
	Kürbiskern		Portion 20 g
	Sonnenblumenkern geröstet		Portion 20 g
	Sesam geröstet		Portion 20 g
Kuchen • Dessert			
	Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich		Portion 150 g
	Butterkeks		Portion 25 g
	Kaffeegebäck aus Blätterteig		Portion 70 g
	Käsekuchen aus Hefeteig fettreich		Portion 100 g
	Kuchen aus Biskuitmasse		Portion 100 g
	Obstkuchen		Stück 100 g
	Buntes Plundergebäck		Portion 70 g
	Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g
	Teegebäck aus Mürbeteig		Portion 50 g
	Vollkornkeks		Portion 50 g
	Weihnachtsgebäck-Gewürzmischung		Portion 1 g
	Zwetschgenkuchen aus Hefeteig fettarm		Portion 150 g
	Kaiserschmarrn (5)		Portion 125 g
	Germknödel (6)		Portion 100 g
	Milchreis mit Früchten		Portion 120 g
	Milchreis		Portion 500 g
	Milchreis Zucker u Zimt		Portion 150 g
	Pfannkuchen		Stück 180 g

Süßwaren • Salziges Gebäck			
	Bonbon		Stück 5 g
	Geleefrüchte		Portion 50 g
	Gummibonbons		Portion 15 g
	Eis		Portion 75 g
	Pudding		Tasse 150 g
	Rote Grütze		Portion 150 g
	Schlagsahne 40% Fett		Portion 25 g
	Schokolade		Stückchen 6 g
	Schokoladencreme		Portion 150 g
	Schokoriegel (z.B. Mars)		Stück 60 g
	Pralinen		Stück 13 g
	Pralinen gefüllt mit Alkohol		Stück 15 g
	Zartbitterschokolade		Portion 20 g
	Schinkenhörnchen aus Blätterteig		Portion 70 g
	Salzstangen		Portion 30 g
	Salzgebäck		Portion 25 g
	Kartoffelchips		Portion 25 g
	Erdnussflips		Portion 25 g
	Erdnuss geröstet und gesalzen		Portion 40 g
Getränke			
	Alle Fruchtsäfte		Glas 200 g
	Alle Gemüsesäfte		Glas 200 g
	Diätgetränke		Glas 200 g
	Limonade, Cola		Glas 200 g
	Mineralwasser		Glas 200 g
	Bier alkoholfrei		Glas 300 g
	Bier		Glas 300 g
	Spirituosen		Schnapsglas 20 g
	Likör, Apfelkorn		Schnapsglas 20 g
	Wein, Sekt		Glas 125 g

