

Ernährungsprotokoll 7-Tage

Name _____

Adresse _____

Alter _____

Größe in cm _____

Gewicht in kg _____

Tätigkeit _____

Besonderheiten _____

Protokollzeitraum _____

Ausfüllhinweise!

1. Nehmen Sie Ihr Verzehrsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles. Auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks. 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. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.

5. 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 gerne

6. Tragen Sie bei Besonderheiten bitte eventuell bestehende ernährungsabhängige Krankheiten ein.

Brot					
B	Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	
	Graubrot			Scheibe	40 g
	Weißbrot, Toast			Scheibe	25 g
	1/2 Brötchen			Stück	25 g
	1/2 Vollkornbrötchen			Stück	30 g
	Vollkornbrot			Scheibe	45 g
	Knäcke, Zwieback			Scheibe	10 g
Brotbelag					
	Butter			Teelöffel	5 g
	Margarine			Teelöffel	5 g
	Margarine halbfett			Teelöffel	5 g
	Wurst			Portion	25 g
	Wurst fettreduziert			Portion	25 g
	Käse unter 20% Fett			Portion	30 g
	Käse 20-40% Fett			Portion	30 g
	Käse über 40% Fett			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					
	Haferflocken, trocken			Esslöffel	10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel	15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse	20 g
	Frühstückscerealien			Tasse	20 g
	Zucker			Teelöffel	5 g

Kaffee und Milch					
B	Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	
	Kaffee			Tasse	150g
	Tee			Tasse	150
	Kondensmilch			Teelöffel	5g
	Zucker			Teelöffel	5g
	Kakao			Tasse	150 g
	Trinkmilch 3,5% Fett			Glas	200 g
	Trinkmilch 1,5% Fett			Glas	200 g
	Buttermilch			Tasse	150 g
	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett			Becher	150 g
	Joghurt mit Früchten 1,5 % Fett			Becher	150 g
	Naturjoghurt			Becher	150 g
Fleisch					
	Kotelett, Schnitzel			Portion	125 g
	Steak, Schnitzel natur			Portion	125 g
	Putenschnitzel			Portion	125 g
	Braten			Portion	125 g
	Gulasch, Ragout			Portion	125 g
	Bratwurst			Stück	150 g
	Würstchen, Bockwurst			Stück	125 g
	Fleisch-, Kochwurst			Portion	100 g
	Frikadelle, Klops			Stück	100 g
	Eisbein, Haxe			Portion	130 g
	Hähnchenfleisch			Stück	125 g
	Leber, Herz, Niere			Portion	65 g
	Mett, Gehacktes			Portion	125 g
	Tatar, Schabefleisch			Portion	70 g
	Speck, Bauchfleisch			Scheibe	50 g





Praxis am
Kornmarkt
— OSTERODE —

	Portion	150g
	Portion	120g
	Portion	150g
	Portion	50g
	Portion	50g

[illegible]