

## 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** = Ist meine Lieblingsspeise.

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				
	Butter			Teelöffel 5 g
	Margarine			Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
	Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
	Honig			Teelöffel 10 g
	Nußnougatcreme			Portion 20 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
	Eier			Stück 60 g

Cerealien (Cornflakes, etc.)				
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Frühstückscerealien			Tasse 30 g
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g

Kaffee • Milch • Joghurt				
	Kaffee			Tasse 150 g
	Tee			Tasse 150 g

Kaffee • Milch • Joghurt				
	Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150 g
	Dosenmilch			Teelöffel 5 g
	Zucker			Teelöffel 5 g
	Kakao			Tasse 150 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
	Speisequark			Esslöffel 30 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

Kartoffeln • Beilagen				
	Kartoffeln			Stück 80 g
	Kartoffelpüree			Portion 150 g
	Klöße, Knödel			Stück 80 g
	Bratkartoffeln			Portion 150 g
	Pommes Frites			Portion 100 g
	Naturreis, gekocht			Tasse 100 g
	Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn			Tasse 100 g
	Reis, gekocht			Tasse 100 g
	Nudeln, gekocht			Tasse 100 g
	Vollkornnudeln, gekocht			Tasse 100 g
	Soße			Esslöffel 15 g

Fertig- und Schnellgerichte				
	Vegetarische Pizza			Stück 300 g
	Spaghetti in Tomatensoße			Portion 400 g

Fertig- und Schnellgerichte			
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
Chinakohl, Grünkohl			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			Portion 150 g
Zwiebeln			Stück 40 g
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat			Portion 100 g
Bambussprossen			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

Suppen • Eintöpfe			
Nudelsuppe			Teller 250 g
Gebundene Suppe			Teller 250 g
Gemüse-Eintopf			Teller 250 g
Linsen-, Erbseneintopf			Portion 400 g

Getränke			
Fruchtsaft			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
Spirituosenschnaps			Glas 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
Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen			Stück 100 g
Mandarine, Clementine			Stück 40 g

Kuchen • Dessert			
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

Süßwaren • Snacks			
Bonbon			Stück 5 g
Kekse			Stück 5 g
Schokolade			Stückchen 6 g
Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)			Stück 60 g
Pralinen			Stück 13 g
Müsli-Riegel			Stück 25 g
Nüsse			Portion 25 g
Trockenobst			Tasse 70 g
Salzige Knabbereien			Tasse 25 g

Fette • Öle			
Kokosfett, Butterschmalz o.ä.			Esslöffel 10 g
Sonnenblumenöl, Distelöl			Esslöffel 10 g
Sojaöl, Erdnussöl			Esslöffel 10 g
Olivenöl, Rapsöl			Esslöffel 10 g
Jodiertes Salz			Teelöffel 5 g

Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit