

Ernährungsberatung

Dipl. oec.-troph. Inga Lindner-Drews

Ernährungsprotokoll

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

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.
- 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. Ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
- 5. 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

Lebensmittelliste DGE			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
_	Frühstück		
Graubrot			Scheibe 40,0 g
Weißbrot, Toast			Scheibe 25,0 g
1/2 Brötchen			Stück 25,0 g
1/2 Vollkornbrötchen			Stück 30,0 g
Vollkornbrot			Scheibe 45,0 g
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10,0 g
Butter			Teelöffel 5,00 g
Margarine			Teelöffel 5,00 g
Margarine halbfett			Teelöffel 5,00 g
Wurst (Salami, Mettwurst,)			Portion 25,0 g
Fettarme Wurst (Bierschinken, Geflügelwurst)			Portion 25,0 g
Käse unter 20 % Fett			Portion 30,0 g
Käse 20-40% Fett			Portion 30,0 g
Käse über 40% Fett			Portion 30,0 g
Marmelade, Gelee			Teelöffel 10,0 g
Honig			Teelöffel 10,0 g
Nußnougatcreme			Portion 20,0 g
Magerquark			Esslöffel 30,0 g
Speisequark			Esslöffel 30,0 g
Eier			Stück 60,0 g
Haferflocken, trocken			Esslöffel 10,0 g
Müsli, trocken			Esslöffel 15,0 g
Cornflakes, trocken			Tasse 20,0 g
Frühstückscerealien			Tasse 30,0 g
	Fleisch/Wurs	st	
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		
Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125 g		
Fleisch-, Kochwurst		Portion 100 g		
Frikadelle, Klops		Stück 100 g		
Eisbein, Haxe		Portion 130 g		
Hähnchenfleisch		Portion 125 g		
Leber, Herz, Niere		Portion 65,0 g		
Mett, Gehacktes		Portion 125 g		
Tatar, Schabefleisch		Portion 70,0 g		
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50,0 g		
	Fisch			
Fisch, gekocht		Portion 150 g		
Fisch, gebraten		Portion 150 g		
Fischstäbchen		Stück 30,0 g		
Fischkonserve		Dose 180 g		
Fisch, geräuchert		Portion 70,0 g		
Rollmops, Matjes		Stück 90,0 g		
Krustentiere		Portion 100 g		
Karte	offeln/Kartoffelproduk	te		
Kartoffeln		Stück 80,0 g		
Kartoffelpüree		Portion 150 g		
Klöße, Knödel		Stück 80,0 g		
Bratkartoffeln		Portion 150 g		
Pommes frites		Portion 100 g		
Kartoffelpuffer		Stück 70,0 g		
Reis/Teigwaren				
Reis, gekocht		Tasse 100 g		
Nudeln, gekocht		Tasse 100 g		
Soße		Esslöffel 15,0 g		
Hackfleischsoße		Esslöffel 20,0 g		
Pizza		Stück 300 g		
Pfannkuchen		Stück 180 g		
Suppen				
Klare Suppe		Teller 250 g		
Gebundene Suppe		Teller 250 g		
Suppen-Eintopf		Teller 250 g		

Salate			
Gemischter Salat	Portion 120 g		
ohne Dressing	Fortion 120 g		
Gemischter Salat mit Dressing	Portion 150 g		
Kartoffelsalat	Portion 150 g		
Fleischsalat	Portion 50,0 g		
Heringssalat	Portion 50,0 g		
Pilze/Gen	nüse		
Gemüse, gebunden	Portion 200 g		
Gemüse, gedünstet	Portion 200 g		
Pilze, gegart	Portion 120 g		
Tomaten	Stück 60,0 g		
Gurke	Stück 100 g		
Obst			
Apfel	Stück 125 g		
Apfelsine	Stück 150 g		
Birne, Pfirsich	Stück 120 g		
Banane	Stück 140 g		
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren	Portion 100 g		
Mandarine, Clementine	Stück 40,0 g		
Kuchen/Süß:	speisen		
Zucker	Teelöffel 5,00 g		
Obstkuchen	Stück 100 g		
Trockenkuchen	Stück 70,0 g		
Stückchen, Teilchen	Stück 100 g		
Sahne-, Cremetorte	Stück 120 g		
Schlagsahne	Esslöffel 20,0 g		
Eis	Portion 75,0 g		
Pudding	Schälchen 150 g		
Kompott, Apfelmus	Portion 125 g		
Bonbon	Stück 5,00 g		
Kekse	Stück 5,00 g		
Schokolade	Stück 6,00 g		
Schokoriegel	Stück 60,0 g		
Pralinen	Stück 13,0 g		

Salziges/Knabbereien				
Jodiertes Salz	Teelöffel 5,00 g			
Salzige Knabbereien	Tasse 25,0 g			
Nüsse	Esslöffel 25,0 g			
Getränke (oh	ne Milch)			
Kaffee	Tasse 150 g			
Tee	Tasse 150 g			
Fruchtsaft	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			
Bier	Glas 300 g			
Wein, Sekt	Glas 125 g			
Spirituosen	Schnapsglas 20,0 g			
Liköre	Schnapsglas 20,0 g			
Milch/Milchprodukte				
Kondensmilch	Teelöffel 5,00 g			
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	kleiner Becher 150 g			
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	kleiner Becher 150 g			
Naturjoghurt	Becher 150 g			

Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind

Lebensmittel	Anzahl	Kücheneinheit