

So ernähre ich mich

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

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. 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.
6. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein
7. 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.

Ernährungsprotokoll			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	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 5,0 g
	Margarine		Teelöffel 5,0 g
	Margarine halbfett		Teelöffel 5,0 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)		Portion 25,0 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..)		Portion 25,0 g
	Käse unter 20 % Fett i.Tr.		Portion 30,0 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.		Portion 30,0 g
	Käse über 40% Fett i.Tr.		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
	Frühstückszerealien		Tasse 30,0 g
	Kaffee		Tasse 150,0 g
	Tee		Tasse 150,0 g
	Kondensmilch		Teelöffel 5,0 g
	Zucker		Teelöffel 5,0 g

Kakao		Tasse 150,0 g
Trinkmilch 3,5% Fett		Glas 200,0 g
Trinkmilch 1,5% Fett		Glas 200,0 g
Buttermilch		Tasse 150,0 g
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		Becher 150,0 g
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett		Becher 150,0 g
Naturjoghurt		Becher 150,0 g
Kotelett, Schnitzel		Portion 125,0 g
Steak, Schnitzel natur		Portion 125,0 g
Putenschnitzel		Stück 125,0 g
Braten		Portion 125,0 g
Gulasch, Ragout		Portion 125,0 g
Bratwurst		Stück 150,0 g
Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125,0 g
Fleisch-, Kochwurst		Portion 100,0 g
Frikadelle, Klops		Stück 100,0 g
Eisbein, Haxe		Portion 130,0 g
Hähnchenfleisch		Portion 125,0 g
Leber, Herz, Niere		kleine Portion 65,0 g
Mett, Gehacktes		Portion 125,0 g
Tatar, Schabefleisch		Portion 70,0 g
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50,0 g
Kartoffeln		Stück 80,0 g
Kartoffelpüree		Portion 150,0 g
Klöße, Knödel		Stück 80,0 g
Bratkartoffeln		Portion 150,0 g
Pommes frites		Portion 100,0 g
Kartoffelpuffer		Stück 70,0 g
Reis, gekocht		Tasse 100,0 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100,0 g
Soße		Esslöffel 15,0 g
Hackfleischsoße		Esslöffel 20,0 g

