



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 Lieblingspeise.

| 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 | | Esstlöffel 15 g |
| | Cornflakes, trocken | | Tasse 20 g |
| | Frühstückscerealien | | Tasse 30 g |
| | Haferflocken, trocken | | Esstlöffel 10 g |
| | Sonnenblumen-, Kürbiskerne | | Esstlöffel 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 | | Esstlöffel 30 g |
| | Speisequark | | Esstlöffel 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 | | Esstlöffel 15 g |

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

