



# Annette Englert

Diätassistentin &  
gastroenterologische Ernährungsberatung VDD

## 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** = Esse ich besonders gerne

### Für Lebensmittel, die nicht in der Liste stehen

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit

Breite Straße 5 | 67067 Ludwigshafen | Telefon: 0621 - 549 65 863 | Telefax: 03212 - 112 58 33 | E-Mail: info@eb-lu.de

### 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
	Knacke, Zwieback			Scheibe 10 g

### Brotbelag • Ei

	Butter			Teelöffel 5 g
	Margarine			Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)			Portion 25 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..)			Portion 25 g
	Sojaaufschnitt			Portion 30 g
	Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7 g
	Friskkäse			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
	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 (Müsli etc.)

	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Frühstückscerealien			Tasse 30 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g

### Kaffee • Milch • Joghurt

	Kaffee			Tasse 150 g
	Tee			Tasse 150 g
	Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150 g
	Dosenmilch			Teelöffel 5 g
	Zucker			Teelöffel 5 g
	Kakao			Tasse 150 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

### Fleisch

	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
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
	Frikadelle, Klops			Stück 100 g
	Hähnchenfleisch			Portion 125 g
	Leber, Herz, Niere			kleine Portion 65 g
	Mett, Gehacktes			Portion 125 g
	Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50 g

### Kartoffeln • Beilagen

	Kartoffeln			Stück 80 g
	Kartoffelpüree			Portion 150 g



Kartoffeln • Beilagen		
Klöße, Knödel		Stück 80 g
Bratkartoffeln		Portion 150 g
Pommes frites		Portion 100 g
Kartoffelpuffer		Stück 70 g
Reis, gekocht		Tasse 100 g
Naturreis, gekocht		Tasse 100 g
Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn		Tasse 100 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100 g
Soße		Esslöffel 15 g
Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g

Gerichte		
Pizza		Stück 300 g
Vegetarische Pizza		Stück 300 g
Pfannkuchen		Stück 180 g
Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
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
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 aus Konserve		Portion 150 g
Zwiebeln		Stück 40 g

Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat		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
Fleischsalat		Portion 50 g

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

Fisch		
Fisch, gekocht		Portion 150 g
Fisch, gebraten		Portion 150 g
Fischstäbchen		Stück 30 g
Fischkonserve		Dose 180 g
Fisch, geräuchert		Portion 70 g
Rollmops, Matjes		Stück 90 g
Krustentiere		Portion 100 g

Getränke		
Fruchtsaft		Glas 200 g
Multivitaminsaft		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

Spirituosen		Schnapsglas 20 g
Liköre		Schnapsglas 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
Kiwi		Stück 45 g
Mandarine, Clementine		Stück 40 g

Kuchen • Süßes • Snacks		
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
Bonbon		Stück 5 g
Kekse		Stück 5 g
Schokolade		Stückchen 6 g
Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)		Stück 60 g
Müslriegel		Stück 25 g
Pralinen		Stück 13 g
Nüsse		Portion 25 g
Salzige Knabbereien		Tasse 25 g

Öle • Salz		
Sonnenblumenöl, Distelöl		Esslöffel 10 g
Sojaöl, Erdnussöl		Esslöffel 10 g
Olivöl, Rapsöl		Esslöffel 10 g
Jodiertes Salz		Teelöffel 5 g