



Alles was ich esse und trinke

Name: _____

Adresse: _____

Alter (Jahre): _____

Größe (cm): _____

Gewicht zu Beginn: ___ kg; am Ende: ___ kg

Besonderheiten: _____

Protokolltage: _____

Das musst du beim Ausfüllen beachten:

- Nimm dein Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notiere bitte alles. Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen.
- Versuche während dieser Zeit nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
- Zeichne jeweils einen Strich für die angegebene Menge. Bitte wiege die Lebensmittel anfangs ab. Ändere die Mengenbezeichnungen nicht.
- Nach sieben Tagen zählst du bitte deine Strichlisten zusammen und trägst die Summe in die entsprechenden Kästchen ein.
- In der ersten Spalte trage bitte ein, wie gern du diese Lebensmittel isst: Zeichne einen Smiley oder eine Zahl zwischen 0 und 5:
 - Esse ich gar nicht (0), - Esse ich (3),
 - Esse ich besonders gerne (5).
- Trage bei Besonderheiten bitte eventuell bestehende ernährungsabhängige Krankheiten ein.

Brot			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum
<input type="radio"/>	Graubrot		Scheibe 40 g
<input type="radio"/>	Weißbrot, Toast		Scheibe 25 g
<input type="radio"/>	Brötchen		Hälfte 25 g
<input type="radio"/>	Vollkornbrötchen		Hälfte 30 g
<input type="radio"/>	Vollkornbrot		Scheibe 45 g
<input type="radio"/>	Knäcke, Zwieback		Scheibe 10 g
Brotbelag • Ei			
<input type="radio"/>	Butter		Teelöffel 5 g
<input type="radio"/>	Margarine		Teelöffel 5 g
<input type="radio"/>	Margarine halbfett		Teelöffel 5 g
<input type="radio"/>	Wurst (z.B. Salami, Mettwurst, Leberwurst)		Portion 25 g
<input type="radio"/>	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst)		Portion 25 g
<input type="radio"/>	Vegetarische Pasteten		Teelöffel 7 g
<input type="radio"/>	Frischkäse		Teelöffel 7 g
<input type="radio"/>	Käse unter 20% Fett i.Tr.		Portion 30 g
<input type="radio"/>	Käse 20-40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
<input type="radio"/>	Käse über 40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
<input type="radio"/>	Marmelade, Gelee		Teelöffel 10 g
<input type="radio"/>	Honig		Teelöffel 10 g
<input type="radio"/>	Nußnougatcreme		Portion 20 g
<input type="radio"/>	Magerquark		Esslöffel 30 g
<input type="radio"/>	Speisequark		Esslöffel 30 g
<input type="radio"/>	Eier		Stück 60 g
Cornflakes • Müsli und Ähnliches			
<input type="radio"/>	Haferflocken, trocken		Esslöffel 10 g
<input type="radio"/>	Müsli, trocken		Esslöffel 15 g
<input type="radio"/>	Cornflakes, trocken		Tasse 20 g
<input type="radio"/>	Frühstückscerealien mit Zucker, trocken		Tasse 30 g
Tee • Milch • Joghurt			
<input type="radio"/>	Früchtetee, Kräutertee		Tasse 150 g
<input type="radio"/>	Zucker		Teelöffel 5 g
<input type="radio"/>	Kakao		Tasse 150 g
<input type="radio"/>	Trinkmilch 3,5% Fett i.Tr.		Glas 200 g

<input type="radio"/>	Trinkmilch 1,5 % Fett i.Tr.		Glas 200 g
<input type="radio"/>	Buttermilch		Tasse 150 g
<input type="radio"/>	Sojamilch natur		Tasse 150 g
<input type="radio"/>	Probiotischer Joghurtdrink (z.B. Actimel, LC1)		Becher 100 g
<input type="radio"/>	Probiot. Joghurtdrink mit Früchten		Becher 100 g
<input type="radio"/>	Tofu		Portion 100 g
<input type="radio"/>	Fruchtzweig		Becher 50 g
<input type="radio"/>	Joghurt 3,5 % Fett i.Tr.		Kleiner Becher 150 g
<input type="radio"/>	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		Becher 150 g
<input type="radio"/>	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett i.Tr.		Becher 150 g
Fleisch			
<input type="radio"/>	Kotelett, Schnitzel		Portion 125 g
<input type="radio"/>	Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
<input type="radio"/>	Putenschnitzel		Stück 125 g
<input type="radio"/>	Braten		Portion 125 g
<input type="radio"/>	Gulasch, Ragout		Portion 125 g
<input type="radio"/>	Bratwurst		Stück 150 g
<input type="radio"/>	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125 g
<input type="radio"/>	Fleisch-, Kochwurst		Portion 100 g
<input type="radio"/>	Frikadelle, Klops		Stück 100 g
<input type="radio"/>	Hähnchenfleisch		Portion 125 g
<input type="radio"/>	Mett, Gehacktes		Portion 125 g
Kartoffeln • Reis • Nudeln			
<input type="radio"/>	Kartoffeln		Stück 80 g
<input type="radio"/>	Kartoffelpüree		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Klöße, Knödel		Stück 80 g
<input type="radio"/>	Bratkartoffeln		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Pommes frites		Portion 100 g
<input type="radio"/>	Kartoffelpuffer		Stück 70 g
<input type="radio"/>	Reis, gekocht		Tasse 100 g
<input type="radio"/>	Naturreis, gekocht		Tasse 100 g
<input type="radio"/>	Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
<input type="radio"/>	Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100 g



Soßen			
<input type="radio"/>	Soße		Esslöffel 15 g
<input type="radio"/>	Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g
<input type="radio"/>	Ketchup, Barbecue-, Schaschliksoße		Esslöffel 20 g
<input type="radio"/>	Mayonnaise		Esslöffel 12 g
Gerichte • Suppen • Eintöpfe			
<input type="radio"/>	Pizza		Stück 300 g
<input type="radio"/>	Vegetarische Pizza		Stück 300 g
<input type="radio"/>	Pfannkuchen		Stück 180 g
<input type="radio"/>	Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
<input type="radio"/>	Lasagne		Portion 350 g
<input type="radio"/>	Hamburger		Stück 150 g
<input type="radio"/>	Klare Suppe (z.B. Nudelsuppe)		Teller 250 g
<input type="radio"/>	Gebundene Suppe (z.B. Tomatencremesuppe)		Teller 250 g
<input type="radio"/>	Suppen-Eintopf mit Fleisch		Teller 250 g
<input type="radio"/>	Gemüse-Eintopf ohne Fleisch		Teller 250 g
Gemüse • Salat			
<input type="radio"/>	Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Spinat, Mangold		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Blumenkohl, Broccoli		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Kohlrabi, Rosenkohl		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Fenchel, Spargel, Porree		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Möhren		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Bohnen, Erbsen grün		Portion 200 g
<input type="radio"/>	Aubergine		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Pilze, gegart		Portion 120 g
<input type="radio"/>	Gurke, Paprika, Tomate		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Mais aus Konserve		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Zwiebeln		Stück 40 g
<input type="radio"/>	Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat		Portion 100 g
<input type="radio"/>	Gemischter Salat ohne Dressing		Portion 120 g
<input type="radio"/>	Gemischter Salat mit Dressing		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Küchenkräuter		Esslöffel 5 g
<input type="radio"/>	Kartoffelsalat		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Nudelsalat		Portion 160 g
<input type="radio"/>	Fleischsalat		Portion 50 g
Fisch			
<input type="radio"/>	Fisch, gekocht		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Fisch, gebraten		Portion 150 g
<input type="radio"/>	Fischstäbchen		Stück 30 g
<input type="radio"/>	Fischkonserve		Dose 180 g
<input type="radio"/>	Fisch, geräuchert		Portion 70 g
<input type="radio"/>	Rollmops, Matjes		Stück 90 g
Getränke			
<input type="radio"/>	Fruchtsaft		Glas 200 g
<input type="radio"/>	Fruchtsaftgetränke		Glas 200 g

<input type="radio"/>	Multivitaminsaft		Glas 200 g	
<input type="radio"/>	Apfelsaftschorle		Glas 200 g	
<input type="radio"/>	Limonade, Cola		Glas 200 g	
<input type="radio"/>	Diätlimonaden		Glas 200 g	
<input type="radio"/>	Mineralwasser		Glas 200 g	
<input type="radio"/>	Malzbier		Glas 200 g	
Obst				
<input type="radio"/>	Apfel		Stück 125 g	
<input type="radio"/>	Apfelsine		Stück 150 g	
<input type="radio"/>	Birne, Pfirsich		Stück 120 g	
<input type="radio"/>	Banane		Stück 140 g	
<input type="radio"/>	Kiwi		Stück 45 g	
<input type="radio"/>	Weintrauben		Portion 100 g	
<input type="radio"/>	Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren		Portion 100 g	
<input type="radio"/>	Mandarine, Clementine		Stück 40 g	
Kuchen • Eis • Süßes • Knabberereien				
<input type="radio"/>	Obstkuchen		Stück 100 g	
<input type="radio"/>	Trockenkuchen		Stück 70 g	
<input type="radio"/>	Stückchen, Teilchen		Stück 100 g	
<input type="radio"/>	Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g	
<input type="radio"/>	Schlagsahne		Esslöffel 20 g	
<input type="radio"/>	Eis		Portion 75 g	
<input type="radio"/>	Pudding		Schälchen 150g	
<input type="radio"/>	Kompott, Apfelmus		Portion 125 g	
<input type="radio"/>	Bonbon		Stück 5 g	
<input type="radio"/>	Kaugummi		Stück 3g	
<input type="radio"/>	Kekse		Stück 5 g	
<input type="radio"/>	Schokolade		Stückchen 6 g	
<input type="radio"/>	Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)		Stück 60 g	
<input type="radio"/>	Müsli-Riegel		Stück 25 g	
<input type="radio"/>	Popcorn		Portion 50g	
<input type="radio"/>	Nüsse		Eßlöffel 25 g	
<input type="radio"/>	Gummibärchen		Portion 15 g (etwa 7 Stück)	
<input type="radio"/>	Salzstangen		Portion 30 g	
<input type="radio"/>	Kartoffelchips		Tasse 30 g	
Öle • Salz				
<input type="radio"/>	Sonnenblumenöl, Distelöl		Esslöffel 10 g	
<input type="radio"/>	Sojaöl, Erdnussöl		Esslöffel 10 g	
<input type="radio"/>	Olivenöl, Rapsöl		Esslöffel 10 g	
<input type="radio"/>	Jodiertes Salz		Teelöffel 5 g	
Für andere Lebensmittel				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				