

Standort:  Berliner Tor  Farmsen

Termin: \_\_\_\_\_

## So ernähre ich mich

Name: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 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. (200ml)
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

Brot			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Graubrot			Scheibe 40 g
Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g
Baguette			Scheibe 15 g
1 Brötchen			Stück 50 g
1 Vollkornbrötchen			Stück 60 g
Vollkornbrot			Scheibe 50 g
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10 g

Brotbelag • Ei			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Butter			Teelöffel 5 g
Margarine			Teelöffel 5 g
Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
Fetteiche Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)			Portion 25 g
Fettarme Wurst (Kochschinken, Corned Beef, Hähnchenbrust..)			Portion 25 g
Sojaaufschnitt			Portion 30 g
Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7 g
Frischkäse			Teelöffel 7 g
Käse 30% Fett i.Tr.			Portion 30 g
Käse bis 45% Fett i.Tr.			Portion 30 g
Käse über 45% Fett i.Tr.			Portion 30 g
Feta/Schafskäse			Portion 50 g
Mozzarella			Portion 50 g
Marmelade, Gelee			Portion 20 g
Honig			Portion 20 g
Nußnougatcreme			Portion 20 g
Magerquark			Esslöffel 30 g
Speisequark			Esslöffel 30 g
Eier			Stück 60 g
Rührei (aus 2 Eiern)			Portion 120 g

Cerealien (Müsli etc.)			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
Knuspermüsli, Schokomüsli			Tasse 40 g
Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g
Leinsamen			Esslöffel 15 g
Ölsamen (z.B. Chiasamen, Flosamen etc.)			Esslöffel 15 g
Haferkleie			Esslöffel 15 g

Milch- und Milchprodukte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 ml
Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 ml
Buttermilch			Glas 200 ml
Sojamilch natur			Glas 200 ml
Mandelmilch			Glas 200 ml
Kokosmilch			Portion 50 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			kleiner Becher 150 g
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett			kleiner Becher 150 g
Sojajoghurt, natur			kleiner Becher 150 g

Obst			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Apfel			Stück 125 g
Apfelsine			Stück 150 g
Birne, Pfirsich			Stück 120 g
Banane			Stück 140 g
Weintrauben			Portion 125 g

Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren			Portion 125 g
Mandarine, Clementine			Stück 40 g
Kiwi			Stück 45 g
Melone			Portion 125 g
Mango			Portion 125 g
Ananas			Portion 125 g

Gemüse • Salat • Hülsenfrüchte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
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 150 g
Möhren, Schwarzwurzeln			Portion 200 g
Bohnen, Erbsen grün			Portion 200 g
Linsen, gekocht			Portion 180 g
Aubergine			Portion 150 g
Zucchini			Portion 150 g
Pilze, gegart			Portion 120 g
Gurke, Paprika, Tomate			Portion 50 g
Mais aus Konserve			Portion 150 g
Avocado			Stück 180 g
Zwiebeln			Stück 40 g
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat			Portion 100 g
Sojasprossen			Portion 50g
Gemischter Salat ohne Dressing			Portion 120 g
Gemischter Salat mit Dressing			Portion 150 g
Küchenkräuter			Esslöffel 5 g
Kartoffelsalat			Portion 150 g
Fleischsalat			Portion 100 g
Fischsalat			Portion 100 g
Eiersalat			Portion 100 g

Kartoffeln • Reis • Nudeln			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Kartoffeln			Stück 80 g
Kartoffelpüree			Portion 150 g
Klöße, Knödel			Stück 80 g
Bratkartoffeln			Portion 250 g
Pommes frites			Portion 150 g
Kartoffelpuffer			Stück 70 g
Reis, gekocht			Portion 250 g
Naturreis, gekocht			Portion 250 g
Nudeln, gekocht			Portion 250 g
Vollkornnudeln, gekocht			Portion 250 g
Tomatensoße			Portion 100 g
Hackfleischsoße			Portion 100 g
Tomatensoße			Portion 100 g
Sahnesoße			Portion 100 g
Soße			Portion 100 g

Fleisch			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Kotelett, Schnitzel			Portion 200 g
Steak, Schnitzel natur			Portion 200 g
Putenschnitzel			Stück 200 g
Braten			Portion 200 g
Gulasch, Ragout			Portion 200 g
Bratwurst			Stück 150 g
Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
Frikadelle, Klops			Stück 100 g
Hähnchenfleisch			Portion 200 g
Mett, Gehacktes			Portion 125 g
Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50 g

Suppen • Eintöpfe			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Klare Suppe			Teller 250 g
Gebundene Suppe			Teller 250 g
Suppen			Teller 250 g
Eintopf			Teller 300 g
Linsen-, Erbseneintopf			Portion 400 g

Gerichte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Pizza			350 g
Vegetarische Pizza			350 g
Pfannkuchen			Stück 180 g
Spaghetti in Tomatensoße			Portion 400 g
Gemüse-Lasagne			Portion 400 g
Ratatouille			Portion 200 g
Kartoffelauflauf			Portion 400 g
Gemüseauflauf			Portion 400 g
Hamburger			Stück 250 g

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

