



Ernährungsberatung
Dipl. oec.-troph. Inga Lindner-Drews

Ernährungsprotokoll

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.

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

Lebensmittelliste DGE			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Frühstück			
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 5,00 g
Margarine			Teelöffel 5,00 g
Margarine halbfett			Teelöffel 5,00 g
Wurst (Salami, Mettwurst,...)			Portion 25,0 g
Fettarme Wurst (Bierschinken, Geflügelwurst...)			Portion 25,0 g
Käse unter 20 % Fett			Portion 30,0 g
Käse 20-40% Fett			Portion 30,0 g
Käse über 40% Fett			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
Frühstückscerealien			Tasse 30,0 g
Fleisch/Wurst			
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
Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g
Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
Frikadelle, Klops			Stück 100 g
Eisbein, Haxe			Portion 130 g
Hähnchenfleisch			Portion 125 g
Leber, Herz, Niere			Portion 65,0 g
Mett, Gehacktes			Portion 125 g
Tatar, Schabefleisch			Portion 70,0 g
Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50,0 g
Fisch			
Fisch, gekocht			Portion 150 g
Fisch, gebraten			Portion 150 g
Fischstäbchen			Stück 30,0 g
Fischkonserve			Dose 180 g
Fisch, geräuchert			Portion 70,0 g
Rollmops, Matjes			Stück 90,0 g
Krustentiere			Portion 100 g
Kartoffeln/Kartoffelprodukte			
Kartoffeln			Stück 80,0 g
Kartoffelpüree			Portion 150 g
Klöße, Knödel			Stück 80,0 g
Bratkartoffeln			Portion 150 g
Pommes frites			Portion 100 g
Kartoffelpuffer			Stück 70,0 g
Reis/Teigwaren			
Reis, gekocht			Tasse 100 g
Nudeln, gekocht			Tasse 100 g
Soße			Esslöffel 15,0 g
Hackfleischsoße			Esslöffel 20,0 g
Pizza			Stück 300 g
Pfannkuchen			Stück 180 g
Suppen			
Klare Suppe			Teller 250 g
Gebundene Suppe			Teller 250 g
Suppen-Eintopf			Teller 250 g

