

## 7 Tage–Ernährungsprotokoll (n. DGE)

(Version 10/10)

Name: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_  
 Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
 Größe: \_\_\_\_\_ cm    Gewicht: \_\_\_\_\_ kg  
 Beruf: \_\_\_\_\_

sitzend    mit Bewegung    schwer  
 Sport & Beweg.: \_\_\_\_\_  
 Dauer pro Wo.: \_\_\_\_\_ Std.  
 Nahrungsergänz.: \_\_\_\_\_

Protokoll von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Tage \_\_\_\_\_

### 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. Sollten Sie größere Portionen verzehren, so markieren Sie bitte die betreffenden Lebensmittel mit zwei Strichen.
3. Die Bezeichnung „Tasse“ ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt (100ml).
4. Ändern Sie bitte die Mengenbezeichnungen nicht.
5. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.
6. 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 Liebesspeise.

**Ernährungsprotokoll**

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
<b>Brot</b>				
	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
<b>Brotbelag</b>				
	Butter			Teelöffel 5,0 g
	Margarine			Teelöffel 5,0 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 5,0 g
	Wurst			Portion 25,0 g
	Wurst fettreduziert			Portion 25,0 g
	Sojaaufschnitt			Portion 30,0 g
	Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7,0 g
	Frischkäse			Teelöffel 7,0 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
<b>Cerealien (Cornflakes etc.)</b>				
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10,0 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15,0 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20,0 g
	Frühstückscerealien			Tasse 30,0 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20,0 g
<b>Kaffee * Tee * Milch</b>				
	Kaffee			Tasse 150,0 g
	Tee			Tasse 150,0 g
	Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150,0 g
	Kondensmilch			Teelöffel 5,0 g
	Zucker			Teelöffel 5,0 g
	Kakao			Tasse 150,0 g

Trinkmilch 3,5% Fett		Glas 200,0 g
Trinkmilch 1,5% Fett		Glas 200,0 g
Buttermilch		Tasse 150,0 g
Sojamilch		Tasse 150,0 g
Tofu		Portion 100,0 g
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		Becher 150,0 g
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett		Becher 150,0 g
Naturjoghurt		Becher 150,0 g
<b>Fleisch</b>		
Kotelett, Schnitzel		Portion 125,0 g
Steak, Schnitzel natur		Portion 125,0 g
Putenschnitzel		Stück 125,0 g
Braten		Portion 125,0 g
Gulasch, Ragout		Portion 125,0 g
Bratwurst		Stück 150,0 g
Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125,0 g
Fleisch-, Kochwurst		Portion 100,0 g
Frikadelle, Klops		Stück 100,0 g
Hähnchenfleisch		Portion 125,0 g
Leber, Herz, Niere		kleine Portion 65,0 g
Mett, Gehacktes		Portion 125,0 g
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50,0 g
<b>Kartoffeln * Beilagen</b>		
Kartoffeln		Stück 80,0 g
Kartoffelpüree		Portion 150,0 g
Klöße, Knödel		Stück 80,0 g
Bratkartoffeln		Portion 150,0 g
Pommes frites		Portion 100,0 g
Kartoffelpuffer		Stück 70,0 g
Reis, gekocht		Tasse 100,0 g
Naturreis, gekocht		Tasse 100,0 g
Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn		Tasse 100,0 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100,0 g
Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100,0 g
Soße		Esslöffel 15,0 g
Hackfleischsoße		Esslöffel 20,0 g
<b>Fertig- und Schnellgerichte</b>		

