

Freiburger Ernährungsprotokoll

vom:

bis:

Anzahl der Tage:

Tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Spalte ein. Sollt ein Lebensmittel nicht vorhanden sein, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie die freien Zeilen und fügen es handschriftlich dazu.

Bitte beachten Sie die Portionsgröße und machen Sie ggr. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei "Kaffee kleine Tasse", für 5 Plätzchen fünf Striche bei in der Zeile "Plätzchen Stücke". Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Verpackung, ggf. bitte wiegen. Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen.

Führen sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

Abkürzungen: Bech. = Becher / Port. = Portion / St.= Stück / EL= Eßlöffel / TL= Teelöffel / Sch.= Scheibe

Lebensmittel	Einheit	Anzahl	Σ
--------------	---------	--------	---

Brot

Brötchen	St. 45 g		
Croissant	St. 50 g		
Graubrot	Sch. 45 g		
Hefezopf	Sch. 45 g		
Knäckebrot	Sch. 10 g		
Toastbrot	Sch. 20 g		
Vollkornbrötchen	St. 55 g		
Vollkornbrot	Sch. 50 g		
Weißbrot	Sch. 35 g		
Zwieback	Sch. 10 g		

Brotbelag

Butter für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine halbfett s. o.	TL 5 g		
Edelpilzkäse	Sch. 30 g		
Frischkäse	EL 30 g		
Schmelzkäse	Port. 30 g		
Schnittkäse 30%F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Schnittkäse 50% F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Weichkäse 45% F.i.Tr.	Sch. 30 g		

Weichkäse 60 % F.i.T.	Sch. 30 g		
Bierschinken	Sch. 25 g		
Corned Beef	Port. 25 g		
Fleischwurst	Sch. 20 g		
Fleischkäse (Aufschnitt)	Sch. 30 g		
Fleischsalat	Port. 50 g		
Leberwurst	Port. 30 g		
Mettwurst	Port. 30 g		
Teewurst	Port. 30 g		
Salami/Cervelatwurst	Sch. 20 g		
Schinken roh	Sch. 15 g		
Schinken gekocht	Sch. 30 g		
Speck	Port. 30 g		
Honig	EL 20 g		
Konfitüre	EL20 g		
Nuß-Nougat-Creme	EL 20 g		
Vegetabiler Brotaufstrich	Port. 30 g		

Frühstücksallerlei

gekochtes Ei	St. 55 g		
Cornflakes	EL4 g		
Cornflakes gezuckert/geröstet	EL 6 g		
Haferflocken	EL 10 g		
Müsli	EL 15 g		

Milch / Milchprodukte

Buttermilch	Glas 200 g		
Joghurt natur fettarm (1,5%F.)	Bech. 150 g		
Joghurt natur vollfett (3,5% F.)	Becher 150 g		
Joghurt mit Frucht fettarm (1,5%F.)	Bech. 150 g		
Joghurt mit Frucht vollfett (3,5% F.)	Bech. 150 g		
Milch fettarm (1,5% F.)	GI 200 g		
Milch vollfett (3,5% F.)	GI 200 g		
Kakao/Trinkschokolade	GI 200 g		
Quark Magerstufe	EL 20 g		
Quark Halbfettstufe	EL20 g		
Sahne (30 % F.)	EL 10 g		
Kondensmilch (7,5% F.)	Port. 12 g		

Obst

Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere	Beerenobst Port. 125 g		
Weintraube	Port. 150 g		

Apfel, Birne, Quitte,...	Kernobst Port. 150 g		
Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Pfirsich,...	Steinobst Port. 150 g		
Banane	St. 120 g		
Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja,...	Südfrüchte Port. 150 g		
Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone	Zitrusfrüchte Port. 150 g		
Rosinen, Trockenobst	Port. 50 g		

Sonstiges

Cornichons, saure Gurken	St. 50 g		
Nüsse	Port. 100 g		
Oliven	Port. 100 g		
Erdnüsse gesalzen	Tasse 100 g		
Erdnußflips	Tasse 50 g		
Chips	Tasse 30 g		
Salzstangen	Port. 30 g		

Suppen / Eintöpfe

als Vorsuppe			
Suppe klar	Port. 200 g		
Suppe gebunden	Port. 200 g		
Cremesuppe	Port. 200 g		
Gulaschsuppe	Port. 200 g		
Nudelsuppe m. Huhn	Port- 200 g		
als Hauptgericht			
Gemüsesuppe	Port. 400 g		
Kartoffelsuppe	Port. 400 g		
Linseneintopf	Port. 400 g		

Fleisch / Fisch

Hackfleisch	Port. 100 g		
Kalbfleisch	Port. 230 g		
Rindfleisch	Port. 200 g		
Schweinefleisch	Port. 200 g		
Innereien	Port. 170 g		
Kotelett	Port. 170 g		
Schnitzel paniert	Port. 200 g		
Würstchen	Port 100 g		
Brathähnchen (1/2)	Port. 370 g		
Geflügel	Port. 170 g		
Fisch	Port. 175 g		
Fischfilet paniert	Port. 200 g		
Fischkonserve abgetr.	Port. 65 g		

