

# Ernährungsprotokoll

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

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Größe (cm): \_\_\_\_\_

Gewicht zu Beginn: \_\_\_\_\_ kg

Gewicht am Ende: \_\_\_\_\_ kg

Protokolltage: \_\_\_\_\_

## Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Nehmen Sie bitte Ihr Ernährungsprotokoll überall mit. Notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen. Versuchen Sie während dieser Zeit nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
2. Machen Sie bitte jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
3. Die Küchenmaße sind folgendermaßen definiert:

1 Teelöffel = 5 ml

1 Eßlöffel = 15 ml

1 Glas = 200 ml

1 Tasse = 125 ml

1. Ändern Sie bitte die Mengenbezeichnungen nicht.
2. Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach dem Protokollzeitraum an.
3. Nach Beendigung des Protokolls zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in dem entsprechenden Kästchen die Summe ein.

## Ernährungsprotokoll

B	Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	
<b>Brot, Brötchen</b>										
	Weizen-, Roggen-Mischbrot, Graubrot	Scheibe 40,0 g								
	Weißbrot, Toast, 1/2 Brötchen	Scheibe 25,0 g								
	Vollkornbrot, 1/2 Vollkornbrötchen	Scheibe 40,0 g								
	Vollkorn-, Roggenvollkorntoast	Scheibe 30,0 g								
	Knäckebrot, Zwieback	Scheibe 10,0 g								
<b>Fette, Öle</b>										
	Butter	Teelöffel 5,0 g								
	Butter halbfett	Teelöffel 5,0 g								
	Margarine	Teelöffel 5,0 g								
	Margarine halbfett	Teelöffel 5,0 g								
	Speiseöl	Eßlöffel 12,0 g								
	Sonnenblumen-, Distel-, Keimöle, etc.	Eßlöffel 12,0 g								
	Kokosfett, Butterschmalz o.ä.	Eßlöffel 12,0 g								
<b>Süßungsmittel</b>										
	Zucker	Teelöffel 5,0 g								
	Süßstoffe	Tropfen, Stück 0,1 g								
	Honig	Teelöffel 6,0 g								
	Sirup, Apfel-, Birnendicksaft	Teelöffel 6,0 g								
<b>Brotaufstriche</b>										
	Fettarme Wurst (Corned Beef, magerer Schinken, etc.)	Scheibe 25,0 g								
	Wurst (Aufschnitt, Wurstkonserven, etc.)	Scheibe 25,0 g								
	Fetteiche Wurst (Salami, Mettwurst, Teewurst, etc.)	Scheibe 25,0 g								
	Käse unter 20% Fett i.Tr.	Scheibe 30,0 g								
	Käse 20 - 40% Fett i.Tr.	Scheibe 30,0 g								

B Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
		1	2	3	4	5	6	7	
Käse über 40% Fett i.Tr.	Scheibe 30,0 g								
Frischkäse (Philadelphia, Exquisa, etc.)	Teelöffel 6,0 g								
Marmelade, Konfitüre, Gelee	Teelöffel 8,0 g								
Konfitüre/Marmelade mit Fruchtzucker für Diabetiker	Teelöffel 8,0 g								
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	Teelöffel 8,0 g								
Nußnougatcreme	Teelöffel 7,0 g								
Nuß-Nougat-Creme mit Zuckeraustauschstoffen	Teelöffel 7,0 g								
Vegetarische Brotaufstriche (Tartex, etc.)	Teelöffel 5,0 g								
<b>Cerealien, Getreide, Mehle, Nüsse</b>									
Haferflocken, Getreideflocken trocken	Eßlöffel 10,0 g								
Müsli, trocken	Eßlöffel 15,0 g								
Cornflakes, Crisps, Smacks etc. trocken	Eßlöffel 5,0 g								
Frischkornbrei	Tasse 125,0 g								
Nüsse	Eßlöffel 20,0 g								
Mehl, Grieß, Graupen, etc.	Eßlöffel 10,0 g								
Vollkornmehl, -grieß, etc.	Portion 10,0 g								
Kartoffelstärke, Stärkemehl, Sago, etc.	Portion 6,0 g								
<b>Milch, Milchprodukte, Eier</b>									
Magerquark	Eßlöffel 30,0 g								
Speisequark	Eßlöffel 30,0 g								
Quark mit Früchten, Kräutern, etc. (Fertigprodukt)	Eßlöffel 30,0 g								
Trinkmilch unter 1,5% Fett	Glas 200,0 g								
Trinkmilch 1,5% Fett	Glas 200,0 g								
Trinkmilch 3,5% Fett	Glas 200,0 g								
Trinkmilch mit Kakao, Vanille, etc. (Fertigprodukt)	Glas 200,0 g								
Buttermilch, Dickmilch, Kefir	Glas 200,0 g								
Joghurt 1,5% Fett	Becher 150,0 g								

B	Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	
	Joghurt 3,5% Fett	Becher 150,0 g								
	Joghurt 1,5% Fett mit Fruchtzubereitung	Becher 150,0 g								
	Joghurt 3,5% Fett mit Fruchtzubereitung	Becher 150,0 g								
	Kondensmilch	Teelöffel 5,0 g								
	Schlagsahne 30 % Fett	Eßlöffel 10,0 g								
	Saure Sahne 10 % Fett	Eßlöffel 18,0 g								
	Creme fresh, Schmand	Eßlöffel 18,0 g								
	Hühnerei	Stücke 60,0 g								
<b>Obst</b>										
	Beerenobst: Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Weintraube, etc.	Portion 125,0 g								
	Kernobst: Apfel, Birne, Quitte, etc.	Stück 125,0 g								
	Steinobst: Aprikose, Kirsche, Pflaume, Pfirsich, etc.	Portion 125,0 g								
	Südfrüchte: Ananas, Banane, Kiwi, Mango, Maracuja, etc.	Portion 150,0 g								
	Zitrusfrüchte: Grapefruit, Melone, Orange, Zitrone, etc.	Portion 150,0 g								
	Trockenobst	Stück 7,0 g								
	Kompott, Apfelmus	Schälchen 150,0 g								
	Obstkonserven abgetropft	Portion 125,0 g								
<b>Gemüse, Kräuter, Salat</b>										
	Blattgemüse: Bleichsellerie, Mangold, Spinat, etc.	Portion 200,0 g								
	Fruchtgemüse: Aubergine, Gurke, Mais, Paprika, Tomate, etc.	Portion 200,0 g								
	Kohl Gemüse: Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Weißkraut, etc.	Portion 200,0 g								
	Sprossen- und Lauchgemüse: Fenchel, Lauch, Spargel, etc.	Portion 200,0 g								
	Wurzel- und Knollengemüse: Karotte, Radieschen, Sellerie, etc.	Portion 200,0 g								

B	Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	
	milchsauer eingelegtes Gemüse: Sauerkraut, Bohnen, etc.	Portion 150,0 g								
	Gewürzgurken	Stück 70,0 g								
	frische Kräuter	Eßlöffel 5,0 g								
	getrocknete Kräuter	Teelöffel 2,0 g								
	Knoblauch frisch	Stück 2,0 g								
	Meerrettich	Teelöffel 5,0 g								
	Pilze frisch	Portion 100,0 g								
	Zwiebeln	Stück 60,0 g								
	gekeimte Getreidesprossen (Keimlinge)	Eßlöffel 10,0 g								
	Salat frisch	Schälchen 100,0 g								
<b>Hülsenfrüchte, Sojaprodukte</b>										
	frische Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen	Portion 200,0 g								
	getrocknete Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, etc.)	Portion 60,0 g								
	Tofu, Sojaquark, Sojakäse, Tempeh	Portion 100,0 g								
	Sojabratlinge, Sojawurstchen, etc.	Stück 80,0 g								
	Sojasoße, Miso, Shoyou	Teelöffel 5,0 g								
<b>Beilagen</b>										
	Kartoffeln (Pell-, Salzkartoffeln)	Stück 80,0 g								
	Kartoffelpüree	Eßlöffel 20,0 g								
	Klöße, Knödel	Stück 90,0 g								
	Bratkartoffeln	Eßlöffel 20,0 g								
	Pommes frites	Portion 100,0 g								
	Kartoffelpuffer, Krokette	Stück 70,0 g								
	Reis, gekocht	Eßlöffel 20,0 g								
	Naturreis, gekocht	Eßlöffel 20,0 g								
	Nudeln, gekocht	Portion 125,0 g								
	Vollkornnudeln, gekocht	Portion 125,0 g								
	Spätzle, Schupfnudeln, Gnocchi, gekocht	Portion 125,0 g								

B Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
		1	2	3	4	5	6	7	
Pfannkuchen	Stück 150,0 g								
<b>Fleisch</b>									
Kotelett, Schnitzel paniert	Stück 150,0 g								
Schweinefleisch mager	Portion 150,0 g								
Schweinefleisch mittelfett	Portion 150,0 g								
Rindfleisch mager	Portion 150,0 g								
Rind Fleisch mittelfett	Portion 150,0 g								
Putenschnitzel	Stück 125,0 g								
Geflügel	Portion 150,0 g								
1/2 Hähnchen gegrillt	Stück 150,0 g								
Bratwurst	Stück 150,0 g								
Bockwurst	Stück 115,0 g								
Fleischwurst, Stadtwurst	Portion 125,0 g								
Frikadelle, Klops	Stück 100,0 g								
Eisbein, Haxe	Portion 250,0 g								
Leber, Herz, Niere	Portion 125,0 g								
Mett, Gehacktes	Portion 100,0 g								
Tatar, Schabefleisch	Portion 100,0 g								
Speck, Bauchfleisch	Scheibe 50,0 g								
<b>Fisch</b>									
Fisch, gekocht	Portion 150,0 g								
Fisch, gebraten	Portion 150,0 g								
Fischstäbchen	Stück 30,0 g								
geräucherter Fisch: Makrele, Schillerlocke, Aal, etc.	Stück 70,0 g								
Fischkonserve	Dose 180,0 g								
Matjesfilet, Salzhering, Bismarkhering, Brathering, Rollmops	Stück 90,0 g								
Scampi, Garnelen, Tintenfisch, Muschelfleisch	Portion 100,0 g								
<b>Suppen, Soßen</b>									
Klare Suppe	Suppentasse 150,0 g								
Gebundene Suppe	Suppentasse 150,0 g								
Gemüsesuppe	Suppentasse 150,0 g								

B Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
		1	2	3	4	5	6	7	
Creme-/Rahmsuppe	Suppentasse 150,0 g								
Hülsenfruchtsuppen	Suppentasse 200,0 g								
Soße	Eßlöffel 15,0 g								
Bratensaft klar	Eßlöffel 15,0 g								
Bratensoße gebunden	Eßlöffel 15,0 g								
Ketchup, Barbecuesoße, Schaschliksoße, etc.	Eßlöffel 20,0 g								
Mayonnaise, Remoulade, 80% Fett	Eßlöffel 25,0 g								
Mayonnaise, Remoulade. 50% Fett	Eßlöffel 25,0 g								
<b>Fertiggerichte</b>									
Hamburger	Stück 150,0 g								
Pizza, mittelgroß	Portion 300,0 g								
Nudelgerichte (Ravioli, Lasagne, Spaghetti, etc.)	Portion 360,0 g								
Nudelsalat	Eßlöffel 20,0 g								
Kartoffelsalat	Portion 20,0 g								
Fleischsalat	Eßlöffel 20,0 g								
Feinkostsalate	Eßlöffel 20,0 g								
Feinkostsalate light	Eßlöffel 20,0 g								
gemischter Salat mit Öl	Salatschale 150,0 g								
gemischter Salat mit Dressing	Salatschale 150,0 g								
<b>Kuchen, Desserts</b>									
Biskuit-Obsttorte	Stück 100,0 g								
Obstkuchen aus Rührmasse	Stück 150,0 g								
Rührkuchen	Stück 70,0 g								
Sahne-, Cremetorte	Stück 120,0 g								
Kekse, Plätzchen	Stück 5,0 g								
Stückchen, Teilchen	Stück 120,0 g								
Pudding, Cremes	Schälchen 125,0 g								
Eiscreme	Kugeln 30,0 g								
<b>Süßigkeiten, Snacks</b>									
Milkschokolade	Stück 7,0 g								
Diätschokolade	Stück 7,0 g								

B	Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	
	Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)	Stück 60,0 g								
	Pralinen	Stück 12,0 g								
	Bonbon	Stück 5,0 g								
	Gummibonbons, Gummibärchen, etc.	Stück 3,0 g								
	Müsli-Riegel	Stücke 25,0 g								
	Nüsse	Eßlöffel 25,0 g								
	Knabbereien (Salzstangen, Brezeln, etc.)	Stück 1,5 g								
	Kartoffelchips	Becher 30,0 g								
	Erdnußflips	Becher 25,0 g								
	Popcorn, Reiswaffeln	Becher 15,0 g								
<b>Getränke</b>										
	Kaffee, Tee	Tassen 125,0 ml								
	Kaffee, Tee entcoffeiniert	Tassen 125,0 ml								
	Früchtetee	Tassen 125,0 ml								
	Kräutertee	Tassen 125,0 ml								
	Kaffee-Ersatz	Tassen 125,0 ml								
	Kaffee Instantpulver trocken	Teelöffel 4,0 g								
	Trinkwasser	Glas 200,0 ml								
	Mineralwasser	Glas 200,0 ml								
	Limonade, Cola	Glas 200,0 ml								
	Diätgetränke	Glas 200,0 ml								
	Fruchtsaft	Glas 200,0 ml								
	Gemüsesaft	Glas 200,0 ml								
	Bier	Glas 200,0 ml								
	Bier alkoholfrei	Glas 200,0 ml								
	Malzbier	Glas 200,0 ml								
	Wein, Sekt	Glas 125,0 ml								
	Spirituosen (Obstler, Rum, Whiskey, etc.)	Schnapsglas 20,0 ml								
	Likör, Apfelkorn	Schnapsglas 20,0 ml								
	Bowle, Punsch, Longdrink	Glas 200,0 ml								



Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind

B	Lebensmittel	Kücheneinheit	Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	



**Bitte senden Sie das ausgefüllte Protokoll an folgende Adresse:**

Dipl. oec. troph. S. Prassek  
Grenadierstraße 4  
13597 Berlin

**Eine Auswertung über:**

3 Tage kostet: 15,-- €

5 Tage kostet: 25,-- €

7 Tage kostet: 30,-- €

**Sie finden uns auch im Internet unter:**

<http://www.prassek.de>

Kontakt: [info@prassek.de](mailto:info@prassek.de)