



7-Tage-Verzehrprotokoll

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



Brot			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Graubrot		Scheibe 45 g
	Vollkornbrot		Scheibe 50 g
	Graubrot m. Ölsamen		Scheibe 45 g
	Weißbrot, Toast		Scheibe 30 g
	Knäckebrot / Zwieback		Scheibe 10 g
	Brötchen		Stück 70 g
	Vollkornbrötchen		Stück 80 g
	Rosinenbrötchen		Stück 60 g
	Brötchen mit Ölsamen		Stück 70 g
	Croissant/		Stück 70 g
	Laugengebäck / Brezel		Stück 70 g
Brotbelag • Ei			
	Butter		Teelöffel 5 g
	Butter halbfett 40%		Teelöffel 5 g
	Margarine		Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett		Teelöffel 5 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)		Portion 25 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..)		Portion 25 g
	Gek. Schinken		Portion 30 g
	Schinken roh		Portion 15 g
	Sojaaufschnitt		Portion 30 g
	vegetar. Pasteten		Teelöffel 7 g
	Frischkäse		Teelöffel 7 g
	Brie, Camembert, Romandour 40% Fett		Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
	Käse über 40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
	Marmelade, Gelee		Teelöffel 10 g
	Honig		Teelöffel 10 g
	Nußnougatcreme		Portion 20 g
	Magerquark		Esslöffel 30 g
	Speisequark		Esslöffel 30 g
	Eier		Stück 60 g
Cerealien (Cornflakes, etc.)			
	Haferflocken, trocken		Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken		Esslöffel 15 g
	Früchtemüsli		Esslöffel 20 g
	Cornflakes, trocken		Tasse 20 g
	Frühstückscerealien		Tasse 30 g
Kaffee • Milch • Joghurt			
	Kaffee		Tasse 150 g
	Tee		Tasse 150 g
	Früchte-/Kräutertee		Tasse 150 g
	Kondensmilch		Teelöffel 5 g
	Zucker		Teelöffel 5 g
	Kakao		Tasse 150 g
	Trinkmilch 3,5% Fett		Glas 200 g
	Trinkmilch 1,5% Fett		Glas 200 g

	Buttermilch		Tasse 150 g
	Sojamilch natur		Tasse 150 g
	Kefir		Tasse 150 g
	Fruchtjoghurt 3,5 %		Kl. Becher 150 g
	Fruchtjoghurt 1,5 %		Kl. Becher 150 g
	Naturjoghurt		Kl. Becher 150 g
Fleisch			
	Tofu		Portion 100 g
	Kotelett/Schnitzel pan.		Portion 200 g
	Steak/Schnitzel natur		Portion 200 g
	Filetsteak (Rind)		Portion 200 g
	Schweinelende		Portion 125 g
	Putenbrust / Steak		Portion 150 g
	Hähnchenfleisch		Portion 125 g
	Braten		Portion 125 g
	Gulasch, Ragout		Portion 125 g
	Bratwurst		Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst		Portion 100 g
	Frikadelle, Klops		Stück 100 g
	Leber, Herz, Niere		Kl. Portion 65 g
	Mett, Gehacktes		Portion 125 g
	Tatar, Schabefleisch		Portion 70 g
	Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50 g
Kartoffeln • Beilagen			
	Kartoffeln/Pellkartoffeln		Stück 80 g
	Kartoffelpüree		Portion 150 g
	Klöße, Knödel		Stück 80 g
	Bratkartoffeln		Portion 150 g
	Pommes frites kl.		Portion 100 g
	Kartoffelpuffer		Stück 70 g
	Weizen-Roggen-Gerste-Vollkorn		Tasse 100 g
	Reis, gekocht		Tasse 100 g
Nudeln * Soßen			
	Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
	Vollkornnudeln gekocht		Tasse 100 g
	Spaghetti / Tomaten		Portion 400 g
	Spaghetti / Bolognese		Portion 400 g
	Soße /Braten/Tomaten		Esslöffel 15 g
	Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g
Gerichte			
	Gemüse-Lasagne		Portion 400 g
	vegetar. Pizza		Portion 300 g
	Pizza		Portion 300 g
	Hamburger		Portion 150 g
	Pfannkuchen		Stück 180 g
Gemüse			
	Gemüse, gebunden		Portion 200 g
	Gemüse, gedünstet		Portion 200 g
	Ratatouille		Portion 200 g

