

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.

Lebensmittel	Einheit	g	Anzahl	Summe
A - Brot				
Brötchen	Stück	45		
Croissant	Stück	50		
Graubrot-Roggenmischbrot	Scheibe	45		
Hefezopf	Scheibe	45		
Knäckebrot	Scheibe	10		
Toastbrot	Scheibe	20		
Vollkornbrötchen	Stück	55		
Vollkornbrot	Scheibe	50		
Weißbrot	Scheibe	35		
Zwieback	Scheibe	10		
B - Brotbelag				
Butter	Teelöffel	5		
Margarine pflanzlich	Teelöffel	5		
Margarine halbfett	Teelöffel	5		
Edelpilzkäse mind. 50% Fett i. Tr. (Rahmstufe)	Portion	30		
Frischkäse (Doppelrahmstufe)	Esslöffel	30		
Schmelzkäse mind. 60% Fett i. Tr. (Doppelrahmstufe)	Portion	30		
Schnittkäse mind. 30% Fett i. Tr. (Dreiviertelfettstufe)	Scheibe	30		

Schnittkäse mind. 50% Fett i. Tr. (Rahmstufe)	Scheibe	30		
Weichkäse mind. 45% Fett i. Tr. (Camembert, Brie, etc.)	Scheibe	30		
Weichkäse mind. 60% Fett i. Tr. (Camembert, Brie, etc.)	Scheibe	30		
Bierschinken	Scheibe	25		
Corned Beef	Portion	25		
Fleischwurst	Scheibe	20		
Fleischkäse	Scheibe	30		
Fleischsalat	Portion	50		
Leberwurst	Portion	30		
Mettwurst	Portion	30		
Teewurst	Portion	30		
Cervelatwurst/Salami	Scheibe	20		
Schwein Schinken roh	Scheibe	15		
Schwein Schinken gekocht	Scheibe	30		
Speck	Portion	30		
Honig	Esslöffel	20		
Konfitüre	Esslöffel	20		
Nuss-Nougat-Creme	Esslöffel	20		
Vegetarische Pasteten	Portion	30		
C - Frühstückssallerlei				
Ei gekocht	Stück	55		
Cornflakes	Esslöffel	4		
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	Esslöffel	6		
Haferflocken	Esslöffel	10		
Müsli	Esslöffel	15		
D - Milch/Milchprodukte				
Buttermilch	Glas	200		
Joghurt natur 1,5% Fett (teilentrahmt)	Becher	150		
Joghurt natur 3,5% Fett (vollfett)	Becher	150		
Joghurt natur 1,5% Fett mit Fruchtzubereitung	Becher	150		
Joghurt natur 3,5% Fett mit Fruchtzubereitung	Becher	150		
Milch fettarm 1,5% Fett	Glas	200		
Milch vollfett 3,5% Fett	Glas	200		

Kakao/Trinkschokolade (3,5% Fett)	Glas	200		
Quark Magerstufe (<10% Fett i. Tr.)	Esslöffel	20		
Quark halbfett (mind. 20% Fett i. Tr.)	Esslöffel	20		
Schlagsahne 30 % Fett	Esslöffel	10		
Kondensmilch 7,5 % Fett	Portion	12		
E - Obst				
Beerenobst (Erdbeere, Brombeere, Heidelbeere, etc.)	Portion	125		
Weintrauben	Portion	150		
Kernobst (Apfel, Birne, Quitte, etc.)	Portion	150		
Steinobst (Aprikose, Kirsche, Pflaume, etc.)	Portion	150		
Banane	Portion	120		
Südfrüchte (Ananas, Kiwi, Mango, etc.)	Portion	150		
Zitrusfrüchte (Mandarine, Grapefruit, Orange, etc.)	Portion	150		
Rosinen, Trockenobst	Portion	50		
F - Sonstiges				
Cornichons, saure Gurken	Stück	50		
Nüsse	Portion	100		
Oliven	Portion	100		
Erdnuss gesalzen	Tasse	100		
Erdnussflips	Tasse	50		
Chips	Tasse	30		
Salzstangen	Portion	30		
G - Suppen/Eintöpfe				
Suppen klar	Portion	200		
Suppen gebunden	Portion	200		
Gemüsecremesuppe	Portion	200		
Gulaschsuppe	Portion	200		
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	Portion	200		
Gemüsesuppe als Hauptgericht	Portion	400		
Kartoffelsuppe als Hauptgericht	Portion			
Linteneintopf als Hauptgericht	Portion			
H - Fleisch/Fisch				
Hackfleisch	Portion	100		
Kalbfleisch	Portion	200		
Rindfleisch	Portion	200		
Schweinefleisch	Portion	200		

Innereien	Portion	170		
Kotelett	Portion	170		
Schnitzel paniert	Portion	200		
Würstchen	Portion	100		
Brathähnchen (1/2 Stück)	Portion	370		
Geflügel gegart	Portion	170		
Fisch	Portion	175		
Fischfilet paniert	Portion	200		
Fisch Konserve in Öl, abgetropft (Hering, Matjes, Sardine, etc.)	Portion	65		
J - Beilagen				
Kartoffeln (Salzkartoffeln)	Portion	200		
Pellkartoffeln	Portion	200		
Bratkartoffeln	Portion	200		
Kartoffelbrei/Kartoffelpüree	Portion	200		
Kartoffelpuffer	Stück	75		
Kartoffelknödel	Stück	100		
Kartoffelsalat	Portion	250		
Pommes Frites	Portion	200		
Weißer Reis gekocht	Portion	180		
Naturreis gekocht	Portion	180		
Nudeln eifrei gekocht	Portion	180		
Vollkornnudeln gekocht	Portion	180		
Semmelknödel	Stück	100		
Schupfnudeln gebraten	Portion	400		
Spätzle/Eiernudeln gekocht	Portion	200		
K - Soßen/Fette				
Joghurt-Salatsoße	Portion	40		
Essig-Öl-Marinade	Portion	20		
Bechamelsoße	Portion	75		
Grundsoße	Portion	75		
Jägersoße mit Champignons und Weißwein	Portion	75		
Hackfleischsoße	Portion	100		
Käsesoße	Portion	75		
Frankfurter grüne Kräutersoße	Portion	200		
Tomatensoße	Portion	75		
Curry-Grillsoße	Portion	20		
Tomatenketchup	Portion	20		
Tomatenmark	Teelöffel	6		
Senf	Teelöffel	6		
Mayonnaise 80% Fett	Esslöffel	12		
Bratfett	Esslöffel	10		
Pflanzenöl	Esslöffel	10		
L - Gemüse/Salate				

Blattsalat mit Dressing	Portion	60		
Rohkostsalat mit Dressing	Portion	180		
Blattgemüse (Bleichsellerie, Mangold, Spinat, etc.)	Portion	200		
Grüne Bohnen	Portion	200		
Fruchtgemüse (Tomate, Paprika, Zucchini, Gurke, etc.)	Portion	200		
Gemüsemais	Portion	200		
Kohlgemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Kohlrabi, etc.)	Portion	200		
Sauerkraut	Portion	150		
Sprossen- und Lauchgemüse (Zwiebel, Fenchel, Lauch, Spargel, etc.)	Portion	200		
Wurzel- und Knollengemüse (Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Sellerie, etc.)	Portion	200		
Pilze gegart	Portion	120		
M - Fertig-/Schnellgerichte				
Nudelsalat	Portion	250		
Wurstsalat	Portion	250		
Griechischer Salat	Portion	300		
Italienischer Salat	Portion	300		
Bratwurst ohne Brötchen	Stück	150		
Curry-Bratwurst ohne Brötchen	Stück	150		
Hamburger	Stück	100		
Cheeseburger	Stück	120		
Big Mac	Stück	200		
Maultaschen/Ravioli	Portion	200		
Pizza	Stück	400		
Pfannkuchen	Portion	300		
N - Hülsenfrüchte				
Bohnen weiß gegart	Portion	200		
Erbsen grün gegart	Portion	200		
Linsen gegart	Portion	200		
O - Dessert/Kuchen/Süßes				
Pudding	Portion	150		
Eiscreme	Kugel	50		
Obstkuchen	Stück	120		
Cremetorte	Stück	150		
Rührkuchen	Stück	60		
Plätzchen Kekse	Stück	10		

Schokolade	Portion	20		
Pralinen	Stück	10		
Bonbon, Hartkaramellen	Stück	3		
Fruchtgummi	Portion	50		
Zucker	Teelöffel	5		
P - Getränke				
Kaffee	Tasse	150		
Tee	Tasse	150		
Natürliches Mineralwasser	Glas	200		
Limonaden	Glas	200		
Colagetränke (coffeinhaltig)	Glas	200		
Fruchtsaft	Glas	200		
Fruchtnektar	Glas	200		
Bier alkoholfrei	Glas	330		
Bier	Glas	330		
Weizenbier	Glas	500		
Weißwein	Glas	200		
Rotwein	Glas	200		
Sekt	Glas	100		
Likör	Glas	40		
Schnaps, Branntwein	Glas	20		

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Tel.Nr./ Fax/Mobil _____

Ggf. E-Mail: _____