



NUTRI-SCIENCE



Freiburger Ernährungsprotokoll

vom bis

Anzahl der Tage:

Sehr geehrte/r _____, tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Spalte ein. Sollte 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 ggf. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei "Kaffee kleine Tasse", für 5 Plätzchen fünf Striche 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 | 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 | |
| | Sch. 30 g | |
| Weichkäse 45 % F.i.Tr. | Sch. 30 g | |
| Weichkäse 60 % F.i.Tr. | 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 | EL 20 g | |
| Nuß-Nougat-Creme | EL 20 g | |
| Vegetabiler Brotaufstr. | Port. 30 g | |
| | | |
| Frühstücksallerlei | | |
| gekochtes Ei | St. 55 g | |
| Cornflakes | EL 4 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 | |
| vollfett (3,5 % F.) | Bech. 150 g | |
| Joghurt mit Frucht fettarm (1,5 % F.) | Bech. 150 g | |
| vollfett (3,5 % F.) | Bech. 150 g | |
| Milch fettarm (1,5 % F.) | Gl 200 g | |

| Milch vollfett (3,5 % F.) | Gl 200 g | |
|---|--------------------------|--|
| Kakao/Trinkschokolade | Gl 200 g | |
| Quark Magerstufe | EL 20 g | |
| Quark Halbfettstufe | EL 20 g | |
| Sahne (30 % F.) | EL 10 g | |
| Kondensmilch (7,5 % F.) | Port. 12 g | |
| | | |
| Obst | | |
| Brombeere, Erdbeere | Beerenobst | |
| Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere | 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,... | Zitrusfrüch. 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. 200 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 | | |
| | | | |
| Beilagen | | | |
| Kartoffeln (Salzkart.) | Port. 200 g | | |
| Pellkartoffeln | Port. 200 g | | |
| Bratkartoffeln | Port. 200 g | | |
| Kartoffelbrei | Port. 200 g | | |
| Kartoffelknödel | St. 100 g | | |
| Kartoffelpuffer | St. 75 g | | |
| Kartoffelsalat | Port. 250 g | | |
| Pommes Frites | Port. 200 g | | |
| weißer Reis gekocht | Port. 180 g | | |
| Natur-Reis gekocht | Port. 180 g | | |
| Nudeln eifrei gekocht | Port. 180 g | | |
| Vollkornnudeln gekocht | Port. 180 g | | |
| Semmelknödel | St. 100 g | | |
| Schupfnudeln | Port. 400 g | | |
| Spätzle, Eiernudeln gek | Port. 200 g | | |
| | | | |
| Soßen und Fette | | | |
| Joghurt-Salat-Soße | Port. 40 g | | |
| Essig-Öl-Marinade | Port. 20 g | | |
| Bechamelsoße | Port. 75 g | | |
| Grundsoße | Port. 75 g | | |
| Hackfleischsoße | Port. 100 g | | |
| Jägersoße | Port. 75 g | | |
| Käsesoße | Port. 75 g | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Kräuterquark, Grüne Soße | Port. 150 g | | |
| Tomatensoße | Port. 75 g | | |
| Grillsauce | Port. 20 g | | |
| Tomatenketchup | Port. 20 g | | |
| Tomatenmark | TL 6 g | | |
| Senf | TL 6 g | | |
| Mayonnaise (80 % F.) | EL 12 g | | |
| Bratfett | EL 10 g | | |
| Pflanzenöl | EL 10 g | | |
| | | | |
| Gemüse / Salate | | | |
| Blattsalat m. Dressing | Port. 60 g | | |
| Rohkostsalat m. Dress. | Port. 180 g | | |
| Bleichsellerie, Mangold, Spinat | <i>Blattgemüse</i> Port. 200 g | | |
| Grüne Bohnen | Port. 200 g | | |
| Aubergine, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini | <i>Fruchtgemüse</i> Port. 200 g | | |
| Gemüsemais | Port. 200 g | | |
| Blumenkohl, Broccoli, Kohl (Rot-, Grün-, Weiß-), Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing | <i>Kohl- gemüse</i> Port. 200 g | | |
| Sauerkraut | Port. 150 g | | |
| Fenchel, Lauch, Spargel, Zwiebel | <i>Sprossenge</i> Port. 200 g | | |
| Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzel | <i>Wurzel- und Knollen- gemüse</i> Port. 200 g | | |
| Pilze | Port. 120 g | | |
| | | | |
| Fertig- u. Schnellgerichte | | | |
| Nudelsalat | Port. 250 g | | |
| Wurstsalat | Port. 250 g | | |
| Griechischer Salat | Port. 300 g | | |
| Italienischer Salat | Port. 300 g | | |
| Bratwurst o. Brötchen | St. 150 g | | |
| Currywurst m. Brötchen | Port. 160 g | | |
| Hamburger | St. 100 g | | |
| Cheeseburger | St. 120 g | | |

| | | | |
|---------------------------------|--------------------|--|--|
| Big Mac | St. 200 g | | |
| Maultaschen/Ravioli | Port. 200 g | | |
| Pizza | St. 400 g | | |
| Pfannkuchen | Port. 300 g | | |
| | | | |
| Hülsenfrüchte | | | |
| Bohnen | Port. 200 g | | |
| Erbsen | Port. 200 g | | |
| Linsen | Port. 200 g | | |
| | | | |
| Dessert / Kuchen / Süßes | | | |
| Pudding | Port. 150 g | | |
| Eiscreme | Kugel 50 g | | |
| Obstkuchen | St. 120 g | | |
| Crementorte | St. 150 g | | |
| Rührkuchen | St. 60 g | | |
| Plätzchen, Kekse | St. 10 g | | |
| Schokolade | Riegel 20 g | | |
| Praline | St. 10 g | | |
| Bonbon, Hartkaramelle | St. 3 g | | |
| Fruchtgummi | Port. 50 g | | |
| Zucker | TL 5 g | | |
| | | | |
| Getränke | | | |
| Kaffee | kleine Tasse 150 g | | |
| Tee | kleine Tasse 150 g | | |
| Mineralwasser | Glas 200 g | | |
| Limonade | Glas 200 g | | |
| Colagetränke | Glas 200 g | | |
| Obst Fruchtsaft | Glas 200 g | | |
| Obst Fruchtnektar | Glas 200 g | | |
| Bier alkoholfrei | Glas 330 g | | |
| Bier | Glas 330 g | | |
| Weizenbier | Glas 500 g | | |
| Weißwein | Glas 200 g | | |
| Rotwein | Glas 200 g | | |
| Sekt | Glas 100 g | | |
| Likör | Glas 40 g | | |
| Schnaps, Branntwein | Glas 20 g | | |
| | | | |