

# 7-Tage-Verzehrprotokoll

Name: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Alter (Jahre): \_\_\_\_\_  
 Größe (cm): \_\_\_\_\_  
 Gewicht zu Beginn: \_\_\_\_\_ kg  
 Gewicht am Ende: \_\_\_\_\_ kg  
 Protokolltage: \_\_\_\_\_

## Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

- 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.
- Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
- Die Bezeichnung „Tasse“ ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
- Ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
- Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach der Woche an.
- Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein
- In der ersten Spalte bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:

**Bewertung 0** = Esse ich gar nicht

**Bewertung 3** = Weder große Vorliebe noch Abneigung

**Bewertung 5** = Esse ich besonders gerne



Brot			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Graubrot		Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast		Scheibe 25 g
	1/2 Brötchen		Stück 25 g
	1/2 Vollkornbrötchen		Stück 30 g
	Vollkornbrot		Scheibe 45 g
	Knäcke, Zwieback		Scheibe 10 g
Brotbelag • Ei			
	Butter		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
	Sojaaufschnitt		Portion 30 g
	Vegetarische Pasteten		Teelöffel 7 g
	Frischkäse		Teelöffel 7 g
	Käse unter 20% Fett i.Tr.		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 (Müsli etc.)			
	Haferflocken, trocken		Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken		Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken		Tasse 20 g
	Frühstückscerealien		Tasse 30 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne		Esslöffel 20 g

Kaffee • Milch • Joghurt		
Kaffee		Tasse 150 g
Tee		Tasse 150 g
Früchtetee, Kräutertee		Tasse 150 g
Dosenmilch		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
Tofu		Portion 100 g
Joghurt 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Fleisch		
Kotelett, Schnitzel		Portion 125 g
Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
Putenschnitzel		Stück 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
Hähnchenfleisch		Portion 125 g
Leber, Herz, Niere		kleine Portion 65 g
Mett, Gehacktes		Portion 125 g
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50 g
Kartoffeln • Beilagen		
Kartoffeln		Stück 80 g
Kartoffelpüree		Portion 150 g
Klöße, Knödel		Stück 80 g
Bratkartoffeln		Portion 150 g

Pommes frites		Portion 100 g
Kartoffelpuffer		Stück 70 g
Reis, gekocht		Tasse 100 g
Naturreis, gekocht		Tasse 100 g
Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn		Tasse 100 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100 g
Soße		Esslöffel 15 g
Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g
<b>Gerichte</b>		
Pizza		Stück 300 g
Vegetarische Pizza		Stück 300 g
Pfannkuchen		Stück 180 g
Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
Gemüse-Lasagne		Portion 400 g
Ratatouille		Portion 200 g
<b>Gemüse • Salat</b>		
Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing		Portion 200 g
Spinat, Mangold		Portion 150 g
Blumenkohl, Broccoli		Portion 200 g
Kohlrabi, Rosenkohl		Portion 200 g
Fenchel, Spargel, Porree		Portion 200 g
Möhren, Schwarzwurzeln		Portion 200 g
Bohnen, Erbsen grün		Portion 200 g
Aubergine		Portion 150 g
Pilze, gegart		Portion 120 g
Gurke, Paprika, Tomate		Portion 150 g
Mais aus Konserve		Portion 150 g
Zwiebeln		Stück 60 g
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat		Portion 100 g
Sojasprossen		Portion 100 g
Gemischter Salat ohne Dressing		Portion 120 g
Gemischter Salat mit Dressing		Portion 150 g

Küchenkräuter		Esslöffel 5 g
Kartoffelsalat		Portion 150 g
Fleischsalat		Portion 50 g
<b>Suppen • Eintöpfe</b>		
Klare Suppe		Teller 250 g
Gebundene Suppe		Teller 250 g
Suppen-Eintopf		Teller 250 g
Gemüse-Eintopf		Teller 250 g
Linsen-, Erbseneintopf		Portion 400 g
<b>Fisch</b>		
Fisch, gekocht		Portion 150 g
Fisch, gebraten		Portion 150 g
Fischstäbchen		Stück 30 g
Fischkonserve		Dose 180 g
Fisch, geräuchert		Portion 70 g
Rollmops, Matjes		Stück 90 g
Krustentiere		Portion 100 g
<b>Getränke</b>		
Fruchtsaft		Glas 200 g
Multivitaminsaft		Glas 200 g
Apfelsaftschorle		Glas 200 g
Limonade, Cola		Glas 200 g
Diätlimonaden		Glas 200 g
Mineralwasser		Glas 200 g
Gemüsesaft		Glas 200 g
Bier alkoholfrei		Glas 300 g
Radler / Alster		Glas 300 g
Bier		Glas 300 g
Wein, Sekt		Glas 125 g
Spirituosen		Schnapsglas 20 g
Liköre		Schnapsglas 20 g
<b>Obst</b>		
Apfel		Stück 125 g
Apfelsine		Stück 150 g
Birne, Pfirsich		Stück 120 g

Banane		Stück 140 g	
Weintrauben		Portion 100 g	
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren		Portion 100 g	
Mandarine, Clementine		Stück 40 g	
<b>Kuchen • Süßes • Snacks</b>			
Obstkuchen		Stück 100 g	
Trockenkuchen		Stück 70 g	
Stückchen, Teilchen		Stück 100 g	
Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g	
Schlagsahne		Esslöffel 20 g	
Eis		Portion 75 g	
Pudding		Schälchen 150 g	
Kompott, Apfelmus		Portion 125 g	
Bonbon		Stück 5 g	
Kekse		Stück 5 g	
Schokolade		Stückchen 6 g	
Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)		Stück 60 g	
Müslriegel		Stück 25 g	
Pralinen		Stück 13 g	
Nüsse		Esslöffel 25 g	
Salzige Knabbereien		Tasse 25 g	
<b>Öle • Salz</b>			
Sonnenblumenöl, Distelöl		Esslöffel 10 g	
Sojaöl, Erdnussöl		Esslöffel 10 g	
Olivenöl, Rapsöl		Esslöffel 10 g	
Jodiertes Salz		Teelöffel 5 g	
<b>Weitere Lebensmittel</b>			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit