



Ernährungsprotokoll zur Ermittlung des aktuellen Ernährungsstatus

Praxisgemeinschaft für Ernährungstherapie & Ernährungsberatung
Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder

Ernährungspraxis HTK, Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172-72 521 praxis@vitalfit.de

Ernährungspraxis Hanau, Friedensstr.16, 63454 Hanau
Tel. 06181-95 299 39 praxis-hanau@vitalfit.de

Umgang mit dem Ernährungsprotokoll

Bitte essen und trinken Sie wie gewohnt, nicht mehr und nicht weniger. Ihr Gewicht sollte in dieser Zeit möglichst gleich bleiben. Wenn Sie das Ernährungsprotokoll nicht an 7 Tagen geführt haben, tragen Sie hier die Anzahl der Protokolltage ein: _____(Tage)

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin.
2. Notieren Sie bitte alles. Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks zwischendurch.
3. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portion.
4. Wenn ein Lebensmittel oder eine Speise nicht vorgegeben ist, suchen Sie zunächst nach einem anderen, das ähnlich ist und machen Ihre Eintragung dort. Am Ende des Protokolls können Sie auch handschriftliche Eintragungen machen.
5. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Striche zusammen und tragen die Summe in das entsprechende Kästchen der Spalte **Sum** ein.
6. Für die Optimierung Ihrer Auswertung bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel. Tragen Sie dazu die jeweiligen **Bewertungszahlen in die erste Spalte (B)** ein.

Bewertung 0 = Esse ich gar nicht/mag ich nicht

Bewertung 3 = Weder große Vorliebe noch Abneigung

Bewertung 5 = Esse ich sehr gerne/schmeckt mit

So ernähre ich mich

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Körpergröße (cm): _____

Gewicht in kg zu Beginn: _____

Gewicht in kg am Ende: _____

Hier können Sie Ihre Protokolltage eintragen:

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.	Anzahl der Protokolltage

Meine Anschrift

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefonnummer

Ich wünsche die elektronische Auswertung meines Ernährungsprotokolls und die Analyse meines Ernährungsstatus. Ich übernehme sowohl die Kosten für die Auswertung des Ernährungsprotokolls als auch für das anschließende Beratungsgespräch von insgesamt **€ 90,-**.

Ort, Datum

Unterschrift

Brot				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Brötchen			Stück 45 g
	Croissant /Blätterteig			Stück 50 g
	Graubrot, Roggenmischbrot			Scheibe 45 g
	Hefezopf			Scheibe 45 g
	Knäckebrot			Scheibe 10 g
	Toastbrot			Scheibe 20 g
	Vollkornbrötchen			Stück 55 g
	Vollkornbrot			Scheibe 50 g
	Weißbrot			Scheibe 35 g
	Zwieback			Scheibe 10 g
	Laugenbrezel			Stück 50 g
Brotbelag				
	Butter für eine Scheibe Brot			Teelöffel 5 g
	Margarine s.o. 30-50% Fett			Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett s.o.			Teelöffel 5 g
	Edelpilzkäse			Scheibe 30 g
	Frischkäse light			EL 30 g
	Frischkäse Doppelrahmstufe			EL 30 g
	Schmelzkäse			Portion 30 g
	Schnittkäse 30% F. i.Tr.			Scheibe 30 g
	Schnittkäse 50 % F. i. Tr.			Scheibe 30 g
	Hartkäse fettarm.			Scheibe 30 g
	Camembert light			Scheibe 30 g
	Camembert Vollfettstufe			Scheibe 30 g
	Camembert Doppelrahmstufe			Scheibe 30 g
	Bierschinken, Schinkenpaste			Portion 25 g
	Corned Beef			Portion 25 g
	Fleischwurst			Portion 25 g
	Fleischkäse Aufschnitt			Scheibe 30 g
	Fleischsalat			Portion 50 g
	Leberwurst frisch			Portion 30 g
	Mettwurst			Portion 30 g
	Teewurst			Portion 30 g

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Deutsche Salami			Scheibe 20 g
	Salami/Cervelatwurst			Scheibe 20 g
	Schweineschinken, roh			Scheibe 15 g
	Schweineschinken, gekocht			Scheibe 25 g
	Bauchspeck			Portion 30 g
	Honig			Esslöffel 20 g
	Obstkonfitüre			Esslöffel 20 g
	Nußnougatcreme			Esslöffel 20 g
	Vegetarische Pasteten			Portion 30 g
Frühstücksallerlei				
	Hühnerei, gegart/gekocht			Stück 55 g
	Cornflakes, trocken			Esslöffel 4g
	Cornflakes mit Honig			Esslöffel 6 g
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
Milch und Milchprodukte				
	Buttermilch			Glas 200 g
	Joghurt natur fettarm 1,5 % F.			Becher 150 g
	Joghurt vollfett 3,5 % F.			Becher 150 g
	Joghurt 1,5 % Fett mit Fruchtzubereitung			Becher 150 g
	Joghurt 3,5 % Fett mit Fruchtzubereitung			Becher 150 g
	Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 g
	Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 g
	Kakao / Trinkschokolade			Tasse 200 g
	Quark Magerstufe			Esslöffel 20 g
	Quark Halbfettstufe			Esslöffel 20 g
	Schlagsahne 30% Fett			Esslöffel 10 g
	Kondensmilch 7,5% Fett			Portion 12 g

Obst				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Brom-, Erdbeere, Him-, Johannis-, Heidelbeere			Beerenobst Portion 125 g
	Weintrauben frisch			Portion 150 g
	Apfel, Birne, Quitte,....			Kernobst Portion 150 g
	Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Pfirsich			Steinobst Portion 150 g
	Banane frisch			Stück 120 g
	Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja,....			Südf Früchte Portion 150 g
	Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone			Zitrusfrüchte Portion 150 g
	Trockenobst wie Rosinen,...			Portion 50 g
Sonstiges				
	Gewürzgurke abgetropft			Stück 50g
	Sauereingelegtes Gemüse/Cornichons,abgetropft			Portion 50 g
	Nüsse			Esslöffel 15g
	Oliven			Esslöffel 15g
	Erdnüsse geröstet			Esslöffel 15g
	Erdnussflips			Tasse 50 g
	Kartoffelchips			Tasse 30 g
	Salzstangen			Portion 30g
Suppen / Eintöpfe				
	Suppe klar			Portion 200 g
	Suppe hell gebunden			Portion 200 g
	Tomatencremesuppe			Portion 200 g
	Gulaschsuppe			Portion 200 g
	Nudelsuppe mit Huhn			Portion 200 g
	Gemüsesuppe /-eintopf			Portion 400 g
	Kartoffelsuppe/-eintopf			Portion 400 g
	Linsen-Eintopf			Portion 400 g

Fleisch / Fisch				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Gem. Hack frisch			Portion 100 g
	Kalb mittelfett			Portion 200 g
	Rindfleisch mittelfett			Portion 200 g
	Schweinefleisch mittelfett			Portion 200 g
	Schnitzel paniert			Portion 200 g
	Innereien (Schwein)			Portion 170 g
	Kotelett, unpaniert			Portion 170 g
	Würstchen Konserve			Portion 100 g
	Brathähnchen (1/2)			Portion 370 g
	Geflügel gegart			Portion 170 g
	Fisch gegart			Portion 175 g
	Fischfilet paniert gebraten			Portion 200 g
	Fischkonserve wie Hering abgetropft			Portion 60 g
Kartoffeln / Beilagen				
	Kartoffeln (Salzkartoffeln)			Portion 200 g
	Pellkartoffeln			Portion 200 g
	Kartoffeln gebraten frittiert			Portion 200 g
	Kartoffelpüree			Portion 200 g
	Kartoffelknödel			Stück 100 g
	Kartoffelpuffer			Stück 75 g
	Kartoffelsalat mit Salatöl			Portion 250 g
	Pommes Frites			Portion 200 g
	weißer Reis, gekocht			Portion 180 g
	Vollkornreis gegart			Portion 180 g
	Nudeln eifrei			Portion 180 g
	Nudeln mit Ei			Portion 180 g
	Vollkornnudeln			Portion 180 g
	Semmelknödel			Stück 100 g
	Schupfnudeln			Portion 400 g
	Spätzle, Eiernudeln gekocht			Portion 200 g

Soßen / Fette				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Joghurt-Salatsoße			Portion 40 g
	Essigmarinade			Portion 20 g
	Bechamelsonsoße			Portion 75 g
	Grundsoße weiß			Portion 75 g
	Hackfleischsoße			Portion 100 g
	Jägersoße			Portion 75 g
	Käsesoße			Portion 75 g
	Grüne Sauce Kräuterquark			Portion 150 g
	Tomatensoße Italienisch			Portion 75 g
	Barbecue-Grillsoße			Portion 20 g
	Tomatenketchup			Portion 20 g
	Tomatenmark			Teelöffel 6 g
	Senf			Teelöffel 6 g
	Mayonnaise			Teelöffel 12 g
	Bratfett (tierisch)			Esslöffel 10 g
	Pflanzliche Öle			Esslöffel 10 g
	Olivenöl			Esslöffel 15 g
	Rapsöl			Esslöffel 15 g
	Leinöl /Leinsamenöl			Esslöffel 15 g
Gemüse / Salate				
	Blattsalat mit Dressing			Portion 60 g
	Rohkostsalat mit Dressing			Portion 180 g
	Bleichsellerie, Mangold, Spinat			Blattgemüse Portion 200 g
	Grüne Bohnen			Portion 200 g
	Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini, Aubergine			Fruchtgemüse Portion 200 g
	Zuckermais gegart			Portion 200 g
	Blumenkohl, Broccoli, Kohl (Rot-, Grün-, Weiß-), Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing			Kohlgemüse Portion 200 g
	Sauerkraut gegart			Portion 150 g
	Lauch, Zwiebeln, Spargel, Fenchel			Sprossengemüse Portion 200 g
	Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzel			Wurzel und Knollengemüse Portion 200 g

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Pilze gegart			Portion 200 g
	Bohnen weiß gegart,			Portion 200 g
	Erbsen, Bohnen grün			Portion 200 g
	Linsen reif gegart			Portion 200 g
Fertig- und Schnellgerichte				
	Nudelsalat mit Mayo.			Portion 250 g
	Wurstsalat mit Quarksoße			Portion 250 g
	Griechischer Salat			Portion 300 g
	Italienischer Salat			Portion 300 g
	Bratwurst ohne Brötchen			Stück 150 g
	Currywurst o. Brötchen			Stück 150 g
	Hamburger			Stück 100 g
	Cheeseburger			Stück 120 g
	Big Mac			Stück 200 g
	Maultaschen			Portion 200 g
	Pizza mittelgroß			Stück 400 g
	Pfannkuchen			Portion 300 g
Dessert / Süßes / Kuchen				
	Vanillepudding			Portion 150 g
	Eiscreme			Kugel 50 g
	Obstkuchen			Stück 120 g
	Crementorte			Stück 150 g
	Rührkuchen			Stück 60 g
	Plätzchen Kekse			Stück 10 g
	Milchschokolade			Riegel 20 g
	Pralinen			Stück 10 g
	Bonbon, Hartkaramellen			Stück 3 g
	Wein-/ Fruchtgummi			Portion 50 g
	Zucker weiß			Teelöffel 5 g

Bemerkungen

Alkoholfreie Getränke			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Kaffee		Kleine Tasse 150 g
	Tee schwarz		Kleine Tasse 150 g
	Kräuter- oder Früchtetee		Tasse 150 g
	Mineralwasser mit CO ₂		Glas 200 g
	Mineralwasser still		Glas 200 g
	Limonade		Glas 200 g
	Cola, koffeinhaltig		Glas 200 g
	Cola, light		Glas 200 g
	Fruchtsaft		Glas 200 g
	Fruchtnektar		Glas 200 g
	Bier alkoholfrei		Glas 330 g
Alkoholische Getränke			
	Bier		Glas 330 g
	Weizenbier		Glas 500 g
	Weißwein halbtrocken		Glas 200 g
	Weißwein halbtrocken		Glas 200 g
	Rotwein halbtrocken		Glas 200 g
	Sekt		Glas 100 g
	Likör		Glas 40 g
	Schnaps, Brantwein		Glas 20 g
Nicht aufgeführte Lebensmittel			