

Ernährungs- und Gesundheitsberatung
 Claudia Wagner, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 Marienstraße 9, 44534 Lünen
 Tel.: 02306/72472

Mail: claudia@wagner-ernaehrung.de

7-Tage-Ernährungsprotokoll

Name: _____
 Adresse: _____
 Alter (Jahre): _____
 Größe (cm): _____
 Gewicht zu Beginn: _____ kg
 Gewicht am Ende: _____ kg
 Tätigkeit: _____
 Besonderheiten: _____
 Protokolltage: _____

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

- Nehmen Sie Ihr Verzehrprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks. 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.
- 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 gerne
- Tragen Sie bei Besonderheiten bitte eventuell bestehende ernährungsabhängige Krankheiten ein.

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		Portion 25 g
	Wurst fettreduziert		Portion 25 g
	Käse unter 20% Fett		Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett		Portion 30 g
	Käse über 40% Fett		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
	Cornflakes, trocken		Tasse 20 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne		Esslöffel 20 g
	Frühstückscerealien		Tasse 30 g
Kaffee • Milch • Joghurt			
	Kaffee		Tasse 150 g
	Tee		Tasse 150 g
	Kakao		Tasse 150 g
	Kondensmilch		Teelöffel 5 g

	Zucker		Teelöffel 5,0 g
	Trinkmilch 3,5% Fett		Glas 200,0 g
	Trinkmilch 1,5% Fett		Glas 200 g
	Buttermilch		Tasse 150 g
	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		Becher 150 g
	Joghurt mit Früchten 1,5 % Fett		Becher 150 g
	Naturjoghurt		Becher 150 g
Fleisch			
	Kotelett, Schnitzel		Portion 125 g
	Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
	Putenschnitzel		Portion 125 g
	Braten		Portion 125 g
	Gulasch, Ragout		Portion 125 g
	Bratwurst		Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst		Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst		Portion 100 g
	Frikadelle, Klops		Stück 100 g
	Hähnchenfleisch		Stück 125 g
	Leber, Herz, Niere		Portion 65 g
	Mett, Gehacktes		Portion 125 g
	Tatar, Schabefleisch		Portion 70 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
	Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
	Soße		Esslöffel 15 g
	Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g

