

Brot		
Graubrot Scheibe (45g)		
Weißbrot, Toast Scheibe (25g)		
½ Brötchen Stück (25g)		
¼ Vollkornbrötchen Stück (30g)		
Vollkorn- / Schwarzbrot Scheibe (45 g)		
Knäckebrot / Zwieback Scheibe (10 g)		
Croissant Stück (45g)		
Laugenbrötchen /-brezel Stück (50 g)		
Brotbelag		
Butter Teelöffel (15 g)		
Margarine Teelöffel (15 g)		
Halbfett-Margarine Teelöffel (15 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)		
Speisequark Esslöffel (30 g)		
Magerquark Esslöffel (30 g)		
Eier Stück (60 g)		
Flocken		
Haferflocken, trocken Esslöffel (10 g)		
Müsli, trocken Tasse (90 g)		
Cornflakes, trocken Esslöffel (20 g)		
Kaffee / Milch		
Kaffee, schwarzer Tee Tasse (125 g)		
Früchte-, grüner Tee usw. Tasse (125 g)		
Dosenmilch Teelöffel (5 g)		
Zucker Teelöffel (5g)		
Kakao Tasse (125 g)		
Trinkmilch 1,5% Tasse (125 g)		
Trinkmilch 3,5% Tasse (125g)		

Kaffee / Milch		
Buttermilch 1,5% Tasse (125 g)		
Joghurt 3,5% kl. Becher (150 g)		
Joghurt 1,5% kl. Becher (150 g)		
Fleisch		
Kotelett, Schnitzel paniert Portion (125 g)		
Steak, Schnitzel natur Portion (125 g)		
Putenschnitzel (Portion (125 g)		
Braten Portion (125 g)		
Gulasch, Ragout Tasse (125 g)		
Bratwurst Stück (150 g)		
Bockwurst Stück (125 g)		
Mettwurst Stück (125 g)		
Fleisch-, Kochwurst Portion (100 g)		
Frikadelle, Klopse Stück (100 g)		
Eisbein, Haxe Portion (250g)		
½ Hähnchen Stück (370 g)		
Leber, Herz, Niere Portion (125 g)		
Mett, Gehacktes Portion (100 g)		
Tatar, Schabefleisch Portion (100 g)		
Speck, Bauchfleisch Scheibe (50 g)		
Beilage / Soße		
Kartoffeln Stück (80 g)		
Kartoffelpüree Tasse (150 g)		
Klöße, Knödel Stück (80 g)		
Soße Esslöffel (15 g)		
Bratkartoffeln Tasse (125 g)		
Pommes frites (Portion (100 g)		
Kroketten Portion (150 g)		
Kartoffelpuffer, Reibekuchen Stück (70 g)		
Reis gekocht (100 g)		
Nudeln gekocht (100 g)		
Hackfleischsoße Esslöffel (20 g)		
Pfannkuchen Stück (180 g)		
Gemüse, gebunden Tasse (100 g)		
Gemüse gedünstet Tasse (100 g)		

Suppe		
Klare Suppe Suppentasse (150 g)		
Gebundene Suppe Suppentasse (150 g)		
Eintopf (Gemüsesuppe) Suppentasse (150 g)		
Eintopf (Hülsenfrüchte) Suppentasse (150 g)		
Rohkost / Salate		
Rohkostsalat Tasse (100 g)		
Tomaten, Radieschen Stück (50 g)		
Gurke Stück (100 g)		
Salat angemacht Tasse (120 g)		
Kartoffelsalat angemacht Tasse (125 g)		
Fleischsalat Portion (125 g)		
Heringssalat Portion (50 g)		
Nudelsalat / Reissalat Tasse (125 g)		
Geflügelsalat (Tasse 125 g)		
Fisch		
Fisch gekocht Portion (150 g)		
Fisch gebraten Portion (150 g)		
Fischstäbchen Stück (30 g)		
Fischkonserve Dose (180 g)		
Fisch geräuchert Stück (70 g)		
Rollmops, Matjes Stück (90g)		
Krustentiere Portion (100g)		
Getränke		
Fruchtsaft mit Zucker Glas 0,2 l		
Fruchtsaft ohne Zucker Glas 0,2 l		
Limonade, Cola Glas 0,2 l		
Getränk kalorienreduziert Glas 0,2 l		
Mineralwasser Glas 0,2 l		
Eistee Glas 0,2 l		
Gemüsesaft Glas 0,2 l		
Bier alkoholfrei Glas 0,2 l		
Bier Glas 0,2 l		
Wein, Sekt Glas 0,125 l		
Spirituosen Schnapsglas (20 g)		
Likör, Apfelkorn Schnapsglas (20 g)		

Obst	
Apfel, Apfelsine, Birne Stück mittelgroß	
Pfirsich, Nektarine Stück mittelgroß	
Kiwi Stück 60 g	
Banane mit Schale Stück (200 g)	
Trauben, Tasse (100 g)	
Beerenobst / Kirschen Tasse (100 g)	
Trockenobst Stück (70 g)	
Kuchen / Dessert	
Obstkuchen Stück (100 g)	
Trockenkuchen Stück (70 g)	
Sahne-, Cremetorte Stück (120 g)	
Schlagsahne Esslöffel (20 g)	
Eis Portion (75 g)	
Pudding / Milchreis Tasse (150 g)	
Kompott, Apfelmus Portion (125 g)	
Süßwaren / Snacks	
Bonbon Stück (5 g)	
Keks Stück (5 g)	
Schokolade Stück (6 g)	
Mars, Nuts usw. Stück (60 g)	
Praline Stück (13 g)	
Nüsse Esslöffel (25 g)	
Salzige Knabbereien Tasse (25 g)	
Lakritz 15 Stk. (30 g)	
Gummibärchen 15 Stk. (30 g)	
Fertig- und Schnellgerichte	
Pizza Salami (300 g)	
Pizza Champignon (300 g)	
Pizza Thunfisch (300 g)	
Döner Kebap (300 g)	
Curry-Wurst (150 g)	
Hamburger (100 g)	
Big Mac (200 g)	

Beachten Sie bitte:
Notieren Sie bitte alles. Auch z.B.
Nüsse, Bonbons, und Snacks
Machen Sie jeweils einen Strich für die
angegebene Portionsmenge Ändern
Sie die Mengenbezeichnung im
Protokoll nicht

Bitte führen Sie das Protokoll an
sieben aufeinander folgenden Tagen

Größe: _____ **cm**

Gewicht zu Beginn: _____ **kg**

Gewicht am Ende: _____ **kg**

Notieren Sie hier Nahrungsmittel, die
Sie im Protokoll nicht zuordnen
können

Nahrungsmittel	Menge



Post: Eichkuhle 15 53773 Hennef
Tel.: 0171-9992440 (keine SMS möglich)
Fax: 02242-9019996
Email: info@eb-schaar.de

Ernährungsprotokoll

geführt

vom _____ **bis** _____

Name: _____

geb.: _____

Beruf: _____

Telefon: _____

Email: _____