Ernährungs- und Gesundheitscoaching

Uta Jarolewski, Diplom-Oecotrophologin

Duisburger Str. 465, 45478 Mülheim

Tel.: 0208 / 883 663 80

Fax: 0208 / 376 330 77

Mail: info@eat2befit.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:**

1. 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.
2. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portions­menge.
3. Die Bezeichnung ”Tasse” ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
4. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.
5. 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
6. 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 |
|  | Knäckebrot, Zwieback |  |  | Scheibe 10 g |
| Brotbelag • Ei | | | | |
|  | Butter |  |  | Teelöffel 5 g |
|  | Margarine |  |  | Teelöffel 5 g |
|  | Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..) |  |  | Portion 25 g |
|  | Wurst fettreduziert (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..) |  |  | Portion 25 g |
|  | Käse unter 20% Fett |  |  | Portion 30 g |
|  | Käse 20-40% Fett |  |  | Portion 30 g |
|  | Käse über 40% Fett |  |  | Portion 30 g |
|  | Frischkäse |  |  | Teelöffel 7 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 |
|  | Schwarzer Tee |  |  | Tasse 150 g |
|  | Kakao |  |  | Tasse 150 g |
|  | Kondensmilch |  |  | Teelöffel 5 g |
|  | Zucker |  |  | Teelöffel 5 g |
|  | Trinkmilch 3,5% Fett |  |  | Glas 200 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 |
|  | 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 |
|  | Vollkornnudeln, gekocht |  |  | Tasse 100 g |
|  | Soße |  |  | Esslöffel 15 g |
|  | Hackfleischsoße |  |  | Esslöffel 20 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Gerichte | | | | |
|  | 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 |
| Gemüse • Salat | | | | |
|  | 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 |  |  | Portion 150 g |
|  | Tomate |  |  | Portion 150 g |
|  | Mais |  |  | Portion 150 g |
|  | Paprika |  |  | 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 |
| Suppen • Eintöpfe | | | | |
|  | Klare Suppe |  |  | Teller 250 g |
|  | Gebundene Suppe |  |  | Teller 250 g |
|  | Gemüse-Eintopf |  |  | Teller 250 g |
|  | Suppen-Eintopf |  |  | Teller 250 g |
|  | Linsen-, Erbseneintopf |  |  | Portion 400 g |
| Fisch | | | | |
|  | 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 |
| Getränke | | | | |
|  | Fruchtsaft |  |  | Glas 200 g |
|  | Apfelsaftschorle |  |  | Glas 200 g |
|  | Limonade, Cola |  |  | Glas 200 g |
|  | Diätlimonaden |  |  | Glas 200 g |
|  | Mineralwasser |  |  | Glas 200 g |
|  | Früchtetee, Kräutertee |  |  | Tasse 150 g |
|  | Gemüsesaft |  |  | Glas 200 g |
|  | Bier alkoholfrei |  |  | Glas 300 g |
|  | Bier |  |  | Glas 300 g |
|  | Wein, Sekt |  |  | Glas 125 g |
|  | Spirituosen |  |  | Schnapsglas 20 g |
|  | Liköre |  |  | Schnapsglas 20 g |
| Obst | | | | |
|  | Apfel |  |  | Stück 125 g |
|  | Aprikose |  |  | Stück 45 g |
|  | Birne |  |  | Stück 120 g |
|  | Banane |  |  | Stück 140 g |
|  | Weintrauben |  |  | Portion 100 g |
|  | Erdbeeren |  |  | Portion 100 g |
|  | Himbeeren, Stachelbeeren |  |  | Portion 100 g |
|  | Orange |  |  | Stück 150 g |
|  | Pfirsich |  |  | Stück 120 g |
|  | Mandarine, Clementine |  |  | Stück 40 g |
|  | Kiwi |  |  | Stück 45 g |
| Kuchen • Süßes • Snacks | | | | |
|  | 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, Twix) |  |  | Stück 60 g |
|  | Müsli-Riegel |  |  | Stück 25 g |
|  | Pralinen |  |  | Stück 13 g |
|  | Nüsse |  |  | Esslöffel 25 g |
|  | Salzige Knabbereien |  |  | Tasse 25 g |
| Öle • Salz | | | | |
|  | Sonnenblumenöl, Distelöl |  |  | Esslöffel 10 g |
|  | Olivenöl |  |  | Esslöffel 10 g |
|  | Salz |  |  | Teelöffel 5 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind | | | | |
| B | Lebensmittel | Anzahl | Sum | Kücheneinheit |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |