

Freiburger Ernährungsprotokoll

vom _____ bis _____ Anzahl der Tage: ____



Sehr geehrte/r _____,

tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Stelle ein. Sollte ein Lebensmittel nicht vorhanden sein, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie das Feld „Notizen“ und fügen es handschriftlich dazu.

Bitte beachten Sie die Portionsgröße und machen Sie ggf. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei „Kaffee kleine Tasse“, für 5 Plätzchen fünf Striche in der Zeile „Plätzchen Stücke“. Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Verpackung, ggf. bitte wiegen. Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen.

Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

Lebensmittel	Einheit	Menge	Anzahl	Summe
Brot				
Brötchen (Semmeln)	Stück	45	g	
Croissant, Blätterteig	Stück	50	g	
Roggenbrot (Graubrot)	Scheibe	45	g	
Hefezopf	Scheibe	45	g	
Knäckebrötchen aus Weizen	Scheibe	10	g	
Toastbrot (Weißbrot)	Scheibe	20	g	
Vollkornbrötchen	Stück	55	g	
Weizenvollkornbrot	Scheibe	50	g	
Weizenbrot (Weißbrot)	Scheibe	35	g	
Zwieback	Scheibe	10	g	
Brotbelag				
Butter	Teelöffel	5	g	
Pflanzenmargarine	Teelöffel	5	g	
Halbfettmargarine	Teelöffel	5	g	
Blauschimmel, 50 % F.i.Tr.	Scheibe	30	g	
Frischkäse, 60 % F.i.Tr.	Esslöffel	30	g	

Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	Portion	30	g		
Edamer, 30 % F.i.Tr.	Scheibe	30	g		
Gouda, 50 % F.i.Tr.	Scheibe	30	g		
Camembert, 45 % F.i.Tr.	Portion	30	g		
Camembert, 60 % F.i.Tr.	Portion	30	g		
Bierschinken	Portion	25	g		
Corned Beef	Portion	25	g		
Fleischwurst/Stadtwurst	Portion	20	g		
Fleischkäse	Portion	30	g		
Fleischsalat	Portion	50	g		
Leberwurst, grob	Portion	30	g		
Mettwurst, grob	Portion	30	g		
Teewurst	Portion	30	g		
Salami	Portion	20	g		
Schweineschinken, geräuchert	Scheibe	15	g		
Kochschinken	Scheibe	30	g		
Speck, durchwachsen	Portion	30	g		
Honig	Esslöffel	20	g		

Konfitüre, einfach	Esslöffel	20	g		
Nuss-Nougat-Creme, süß	Esslöffel	20	g		
Hefe	Portion	30	g		
Frühstücksallerlei					
Hühnerei, ohne Schale, roh	Stück	55	g		
Cornflakes	Esslöffel	4	g		
Frosties, vitaminisiert	Esslöffel	6	g		
Haferflocken, kernige	Esslöffel	10	g		
Müsli mit Trockenobst, ohne Zucker	Esslöffel	15	g		
Milch/Milchprodukte					
Buttermilch	Glas	200	g		
Joghurt, teilentrahmt	Becher	150	g		
Joghurt, vollfett	Becher	150	g		
Fruchtjoghurt, teilentrahmt	Becher	150	g		
Fruchtjoghurt, vollfett	Becher	150	g		
Kuhmilch, 1,5 % (teilentrahmt)	Glas	200	g		
Kuhmilch, 3,5 %	Glas	200	g		

Kakaotrunk, 3,5 %	Glas	200	g		
Quark, <10 % F.i.Tr.	Esstlöffel	20	g		
Quark, 20 % F.i.Tr.	Esstlöffel	20	g		
Schlagsahne, 30 % Fett	Esstlöffel	10	g		
Kondensmilch, 7,5 % Fett	Portion	12	g		
Obst					
Erdbeere, frisch	Portion	125	g		
Johannisbeere, rot, frisch	Portion	125	g		
Weintrauben, weiß, frisch	Portion	150	g		
Apfel, frisch	Portion	150	g		
Birne, frisch	Portion	150	g		
Aprikose, frisch	Portion	150	g		
Süßkirsche, frisch	Portion	150	g		
Banane, frisch	Portion	120	g		
Kiwi, frisch	Portion	150	g		
Apfelsine, frisch	Portion	150	g		
Mandarine, frisch	Portion	150	g		
Rosinen	Portion	50	g		
Sonstiges					
Cornichons	Stück	50	g		
Haselnuß	Portion	100	g		
Walnuß ohne Schale	Portion	100	g		
Olive, grün, mariniert	Portion	100	g		
Erdnuß, geröstet/gesalzen	Tasse	100	g		
Erdnußflips/-locken	Tasse	50	g		
Kartoffelchips	Tasse	30	g		
Salzstangen	Portion	30	g		

Suppen/Eintöpfe					
Rindfleischsuppe	Portion	200	g		
Ochenschwanzsuppe, gebunden	Portion	200	g		
Spargelcremesuppe	Portion	200	g		
Tomatencremesuppe	Portion	200	g		
Gulaschsuppe	Portion	200	g		
Nudelsuppe	Portion	200	g		
Gemüsesuppe, italienisch	Portion	400	g		
Kartoffelsuppe mit Wurst	Portion	400	g		
Linseneintopf mit Wurst	Portion	400			
Fleisch/Fisch					
Rind/Schwein-Hackfleisch	Portion	100	g		
Kalbfleisch, Rücken	Portion	200	g		
Rindfleisch, mittelfett	Portion	200	g		
Schweinefleisch, mittelfett	Portion	200	g		
Kalbsleber	Portion	170	g		
Rinderzunge	Portion	170	g		
Schweinefleisch, Kotelett	Portion	170	g		
Schweineschnitzel, paniert	Portion	200	g		
Wiener Würstchen	Portion	100	g		
Hähnchen, gegrillt	Portion	370	g		
Pute, Brust	Portion	170	g		
Ente, mit Haut	Portion	170	g		
Seelachs (Alaska pollack)	Portion	175	g		
Lachs, geräuchert	Portion	50	g		
Kabeljaufilet, paniert	Portion	200	g		
Thunfisch, Konserve in Öl	Portion	65	g		

Beilagen					
Salzkartoffeln	Portion	200	g		
Pellkartoffeln, gekocht	Portion	200	g		
Bratkartoffeln, zubereitet	Portion	200	g		
Kartoffelbrei, zubereitet	Portion	200	g		
Kartoffelklöße, halb/halb	Stück	100	g		
Kartoffelpuffer	Stück	75	g		
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Portion	250	g		
Pommes Frites, zubereitet	Portion	200	g		
Reis, poliert, gekocht	Portion	180	g		
Naturreis, gekocht	Portion	180	g		
Teigwaren ohne Ei, gekocht	Portion	180	g		
Vollkornteigwaren, gekocht	Portion	180	g		
Kartoffelkroketten, zubereitet	Portion	180	g		
Rösti, zubereitet	Portion	180	g		
Eierteigwaren, gekocht	Portion	200	g		
Soßen und Fette					
Salatsoße aus Joghurt	Portion	40	g		
Vinaigrette	Portion	20	g		
Meerrettichsoße	Portion	50	g		
Bratensoße, Schweinefleisch	Portion	75	g		
Hackfleischsoße, italienisch	Portion	100	g		
Zigeunersoße	Portion	75	g		
Zaziki	Portion	75	g		
Pesto	Portion	30	g		

Tomatensoße, italienisch	Portion	75	g		
Barbecuesoße	Portion	20	g		
Tomatenketchup	Portion	20	g		
Tomatenmark	Teelöffel	6	g		
Senf, scharf	Teelöffel	6	g		
Mayonnaise, 80 % Fett	Esslöffel	12	g		
Palmkernfett	Esslöffel	10	g		
Sonnenblumenöl	Esslöffel	10	g		
Gemüse/Salate					
Kopfsalat	Portion	60	g		
Bleichsellerie	Portion	200	g		
Spinat	Portion	200	g		
Bohnen, grün	Portion	200	g		
Gurke	Portion	200	g		
Tomate	Portion	200	g		
Zuckermais	Portion	200	g		
Blumenkohl	Portion	200	g		
Broccoli	Portion	200	g		
Sauerkraut, abgetropft	Portion	150	g		
Porree/Lauch	Portion	200	g		
Spargel	Portion	200	g		
Möhre	Portion	200	g		
Radieschen	Portion	80	g		
Champignon	Portion	120	g		
Fertig/Schnellgerichte					
Nudelsalat	Portion	250	g		
Fleischwurstsalat mit Öl	Portion	250	g		
Eiersalat	Portion	250	g		
Heringssalat	Portion	250	g		

Bratwurst, fein	Stück	150	g		
Currywurst	Stück	150	g		
Hamburger, einfach	Stück	100	g		
Cheeseburger	Stück	120	g		
Hamburger, Big Mac	Stück	200	g		
Maultaschen, schwäbisch	Portion	200	g		
Pizza mit Tomaten/Käse/Salami	Stück	400	g		
Pfannkuchen	Portion	300	g		
Hülsenfrüchte					
Bohnen, dick	Portion	200	g		
Erbsen, grün	Portion	200	g		
Linsen, reif	Portion	200	g		
Dessert/Kuchen					
Vanillepudding	Portion	150	g		
Einfacheiscreme	Portion	50	g		
Obstkuchen, Rührteig	Stück	120	g		
Schoko-Sahne-Torte	Stück	150	g		
Marmorkuchen	Stück	60	g		
Kekse, gemischt	Stück	10	g		
Milchschokolade	Portion	20	g		
Praline	Stück	10	g		
Hartkaramelle	Stück	3	g		
Fruchtgummi /-bärchen	Portion	50	g		
Zucker, weiß	Teelöffel	5	g		
Getränke					
Bohnenkaffee ohne Milch	Tasse	150	g		
Tee, schwarz, ohne Zucker	Tasse	150	g		
Mineralwasser	Glas	200	g		
Limonade	Glas	200	g		

Colagetränk	Glas	200	g		
Orangensaft	Glas	200	g		
Orangensaftnektar	Glas	200	g		
Bier, alkoholfrei	Glas	330	g		
Bier, dunkel	Glas	330	g		
Weizenbier (Weißbier)	Glas	500	g		
Weißwein, halbtrocken	Glas	200	g		
Rotwein, leicht	Glas	200	g		
Sekt, süß	Glas	100	g		
Fruchtsaftlikör	Glas	40	g		
Klarer/Korn 38 Vol. %	Glas	20	g		

Notizen:					