



Otto-Fleck-Schneise 4 60528 Frankfurt  
Tel. 069/6789-850 Fax. 069/6789-474  
E-Mail: osp@lsbh.de

**Ernährungsberatung: Kirsten Dickau (E-Mail: dickau@t-online.de)**

## Ernährungs-Check

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Alter (Jahre): \_\_\_\_\_

Größe (cm): \_\_\_\_\_ Gewicht (kg): \_\_\_\_\_

Protokolltage: \_\_\_\_\_

### Beachte bitte beim Ausfüllen:

1. Nimm Dein Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notiere bitte alles, z. B. auch Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen. Versuche während dieser Woche nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
2. Mache jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
3. Die Bezeichnung "Tasse" (= 150 ml) ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt (Becher = 250 ml).
4. Ändere die Portionsgrößen (z. B. Esslöffel) nicht.
5. Trage Dein Gewicht und Deine Trainingseinheiten täglich in Dein Extra-Datenblatt ein.
6. Zähle bitte nach **sieben Tagen** Deine Strichlisten zusammen und trage die Summe in die entsprechende Spalte (Sum) ein.
7. In der ersten Spalte (B) bewertest Du bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:  
**Bewertung 0** = Esse ich gar nicht,  
**Bewertung 3** = Weder große Vorliebe noch Abneigung,  
**Bewertung 5** = Ist meine Lieblingsspeise.

Noch Fragen? Melde Dich einfach bei mir!

Viel Erfolg und gutes Durchhalten!!!

Deine Ernährungsberaterin Kirsten Dickau

## Ernährungsprotokoll

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	<b><u>BROT</u></b>			
	Mischbrot			Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g
	1 Brötchen			Stück 45 g
	1 Vollkornbrötchen			Stück 50 g
	Vollkornbrot			Scheibe 45 g
	Knäckebrötchen, Zwieback			Scheibe 10 g
	Laugenbrezel			Stück 50 g
	<b><u>BROTBELAG, MÜSLI</u></b>			
	Butter			Teelöffel 4 g
	Margarine			Teelöffel 4 g
	Diätmargarine halbfett (z. B. Becel)			Teelöffel 4 g
	Wurst (z. B. Lyoner, Salami)			Portion 25 g
	Wurst fettarm (z. B. Schinken, Putenbrust)			Portion 25 g
	Käse unter 20% F. i.Tr.			Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Käse über 40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Frischkäse			Portion 30 g
	Konfitüre, Gelee			Teelöffel 10 g
	Honig			Teelöffel 10 g
	Nußnougatcreme			Portion 20 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
	Speisequark			Esslöffel 30 g
	Eier			Stück 60 g
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Früchtemüsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Schoko-, Nussmüsli, tr.			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	<b><u>KAFFEE, MILCH</u></b>			
	Kaffee, Schwarzer Tee			Tasse 150 g
	Früchte-/ Kräutertee			Tasse 150 g
	Zucker			Teelöffel 5 g
	Kakao			Tasse 150 g

B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 ml
	Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 ml
	Buttermilch			Glas 200 ml
	Joghurt 3,5% Fett			Kl. Becher 150 g
	Joghurt 1,5% Fett			Kl. Becher 150 g
	Joghurt 0,1% Fett			Kl. Becher 150 g
	Fruchtjoghurt 3,5% F.			Kl. Becher 150 g
	Fruchtjoghurt 1,5% F.			Kl. Becher 150 g
	Fruchtjoghurt 0,1% F.			Kl. Becher 150 g
	<b><u>FLEISCH</u></b>			
	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 100 g
	Bockwurst			Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
	Frikadelle, Klops			Stück 100 g
	1/2 Hähnchen			Stück 370 g
	Mett, Gehacktes			Portion 100 g
	<b><u>BEILAGEN, SOSSEN</u></b>			
	Kartoffeln			Stück 80 g
	Kartoffelpüree			Portion 150 g
	Klöße, Knödel			Stück 80 g
	Bratkartoffeln			Portion 120 g
	Pommes Frites			Portion 100 g
	Kartoffelpuffer			Stück 70 g
	Reis, gekocht			Tasse 100 g
	Nudeln, gekocht			Tasse 100 g
	Hackfleischsoße			Esslöffel 20 g
	Soße			Esslöffel 15 g
	Pizza, mittelgroß			Portion 300 g
	Hamburger			Stück 100 g
	Pfannkuchen			Stück 180 g
	Dönerkebab			Stück 350 g

