

# Mein persönliches Ernährungsprotokoll

**Ernährung + Diät**  
Therapie und Beratung  
Dipl. oec. troph. A. Anastassiades

## ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

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

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

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

Alter: \_\_\_\_\_ Geschlecht \_\_\_\_\_

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

Sonstiges (Krankheiten, Allergien): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Körperliche Leistung

#### 1. Berufliche Tätigkeit (bitte kreuzen Sie eine Tätigkeit an)

- Leichte Arbeit: vorwiegend sitzende Tätigkeit, z.B. Sekretär(in)
- Mittelschwere Arbeit: vorwiegend körperliche Tätigkeit, z.B. Postbote(in)
- Schwere Arbeit: harte körperliche Tätigkeit, z.B. Maurer(in)

#### 2. Sportliche Aktivität

Sportart: \_\_\_\_\_

Durchschnittliche Stunden/Woche: \_\_\_\_\_

**Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:**

1. Führen Sie Ihr Ernährungsprotokoll immer mit sich. Notieren Sie alles was Sie essen und trinken, zu Hause und unterwegs auch Soße, Nüsse, Bonbons und Snacks
2. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge
3. In der letzten Spalte bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:

- 1** = esse ich sehr gerne
- 2** = schmeckt mir gut
- 3** = weder große Vorliebe noch Abneigung
- 4** = schmeckt mir nicht gut
- 5** = lehne ich völlig ab/ esse ich gar nicht
- A** = Allergie gegen dieses Lebensmittel

**Protokolltage:** \_\_\_\_\_  
(mindestens 5, möglichst 7 Tage)

<b>Brot</b>				
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Summe</b>	<b>Kücheneinheit</b>	<b>Bewert.</b>
Vollkornbrot			Scheibe (50 g)	
Graubrot			Scheibe (40 g)	
Weißbrot/ Toastbrot			Scheibe (20 g)	
Vollkorn-Toast			Scheibe (20 g)	
Vollkornbrötchen			Stück (60 g)	
Mehrkornbrötchen			Stück (60 g)	
Brötchen			Stück (50 g)	
Knäckebrötchen, Zwieback			Stück (10 g)	
<b>Frühstücks-Cerealien</b>				
Haferflocken, trocken			Tasse (30 g)	
Müsli, trocken			Tasse (30 g)	
Cornflakes, Crisps, Smacks u.ä., trocken			Tasse (20 g)	
<b>Kartoffeln • Beilagen</b>				
Kartoffeln			Stück mittel-groß (100 g)	
Kartoffelpüree			Tasse (150 g)	
Kartoffelknödel			Stück (75 g)	
Bratkartoffeln			Portion (200 g)	
Pommes Frites			Portion (150 g)	
Schupfnudeln aus Kartoffelteig, gekocht			Tasse (150 g)	
Kartoffelsalat			Portion (200 g)	
Reis, gekocht			Tasse (150 g)	
Naturreis, gekocht			Tasse (150 g)	
Nudeln/ Spaghetti, gekocht			Tasse (100 g)	
Vollkornnudeln/-spaghetti, gekocht			Tasse (100 g)	
Spätzle, gekocht			Tasse (100 g)	
Schupfnudeln aus Mehlteig, gekocht			Tasse (150 g)	

<b>Milch • Milchprodukte • Eier</b>				
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Summe</b>	<b>Kücheneinheit</b>	<b>Bewert.</b>
Vollmilch 3,5% Fett			Glas (200 g)	
Milch fettarm			Glas (200 g)	
Kakaomilch			Becher (200 g)	
Kondensmilch, Kaffeesahne			Teelöffel (5 g)	
Buttermilch			Glas (200 g)	
Magerquark			Esslöffel (30 g)	
Quark 20-40% Fett			Esslöffel (30 g)	
Fruchtquark 10-20% Fett			Becher (150 g)	
Fruchtsahnequark 40% Fett			Becher (150 g)	
Naturjoghurt/-dickmilch 1,5% Fett			Becher (150 g)	
Naturjoghurt/-dickmilch 3,5% Fett			Becher (150 g)	
Fruchtjoghurt/- dickmilch 1,5% Fett			Becher (150 g)	
Fruchtjoghurt/- dickmilch 3,5% Fett			Becher (150 g)	
Frucht-Sahnejoghurt 10% Fett			Becher (150 g)	
Sahne 30 % Fett			Esslöffel (12 g)	
Schmand 24 % Fett			Esslöffel (15 g)	
Frischkäse			Esslöffel (20 g)	
Schnittkäse, 20-40% Fett i.Tr.(z.B. Edamer)			handelsübliche Scheibe (30 g)	
Schnittkäse, 45-60% Fett i.Tr. (z.B. Gouda)			handelsübliche Scheibe (30 g)	
Weichkäse, mager 20-40% Fett i.Tr. (z.B. magerer Camembert)			Portion (30 g)	
Weichkäse, 45-60% Fett i.Tr. (z.B. Brie)			Portion (30 g)	
Eier			Stück (65 g)	

<b>Fleisch • Fleischprodukte</b>				
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Summe</b>	<b>Kücheneinheit</b>	<b>Bewert.</b>
Rindfleisch			Portion (125 g)	
Gulasch mit Soße			Portion (150 g)	
Rinderleber			Stück (125 g)	
Schweineschnitzel, natur			Stück (125 g)	
Schnitzel, paniert			Stück (125 g)	
Schweinebraten			Scheibe (125 g)	
Schweineleber			Stück (125 g)	
Putenschnitzel			Stück (125 g)	
Hähnchen, gegrillt			½ Stück (250 g)	
Hackfleisch			Tasse (125 g)	
Frikadelle			Stück (125 g)	
Wurst mager (z.B. Bierschinken, Geflügelwurst)			handelsübliche Scheibe (25 g)	
Wurst mittelfett (z.B. Fleischwurst, Jagdwurst)			handelsübliche Scheibe (25 g)	
Wurst fett (z.B. Cervelatwurst, Salami)			handelsübliche Scheibe (10 g)	
Schinken roh			handelsübliche Scheibe (15 g)	
Schinken gekocht			handelsübliche Scheibe (40 g)	
Streichwurst (z.B. Mettwurst, Leber- wurst)			Portion (30 g)	
Bratwurst			Stück (150 g)	
Bockwurst			Stück (125 g)	
Rindswurst			Stück (125 g)	
Würstchen			Paar (100 g)	
Fleischwurst/-käse			Portion (150 g)	
Bauchspeck			Scheibe (30 g)	

<b>Fisch • Fischprodukte</b>				
Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	Bewert.
Forelle, gegart			Portion (200 g)	
Lachs, gegart			Portion (150 g)	
Seelachs, Schellfisch, Kabeljau o.ä., gegart			Portion (150 g)	
Krabben, Garnelen, Muschelfleisch o.ä.			Esslöffel (15 g)	
Makrelen, Aal, Lachs, Schillerlocken, geräuchert			Portion (50 g)	
Matjesfilet, Brathering Bismarckhering			Portion (150 g)	
Hering in Tomatensoße			Portion (100 g)	
Heringssalat			Portion (100 g)	
Makrele, Thunfisch, in Öl			Portion (50 g)	
Fischstäbchen			Stück (30 g)	
<b>Suppen • Soßen</b>				
klare Suppe			Teller (250 g)	
Nudelsuppe			Teller (250 g)	
gebundene Suppe (z.B. Spargel-, Tomaten-, Kartoffelcremesuppe)			Teller (250 g)	
Eintopf (z.B. Linsen-, Erbsensuppe)			Teller (500 g)	
Gemüse-Eintopf			Teller (500 g)	
Ketchup, Barbecue-, Schaschliksoße			Esslöffel (20 g)	
Mayonnaise, Remoulade			Esslöffel (25 g)	
Bratensoße			Esslöffel (15 g)	
Tomatensoße			Esslöffel (15 g)	
helle Soße			Esslöffel (15 g)	
Rahmsoße			Esslöffel (15 g)	
Hackfleischsoße			Portion (125 g)	

<b>Fertig- und Schnellgerichte</b>				
Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	Bewert.
Hamburger			Stück (100 g)	
Cheeseburger			Stück (120 g)	
Frühlingsrolle			Stück (150 g)	
Lasagne			Portion (400 g)	
Pizza, tiefgekühlt			Stück (300 g)	
Pizzabaguette, tiefgekühlt			Stück (125 g)	
Ravioli, Dose			Portion (400 g)	
Spaghetti mit Tomatensoße			Portion (400 g)	
<b>Gemüse • Salat</b>				
Aubergine			Portion (200 g)	
Blumenkohl			Portion (200 g)	
Bohnen, grün			Portion (200 g)	
Broccoli			Portion (200 g)	
Chicorée			Portion (50 g)	
Chinakohl			Portion (50 g)	
Eisbergsalat, Endivie			Portion (50 g)	
Erbsen			Portion (200 g)	
Feldsalat			Portion (50 g)	
Frühlingszwiebeln			Portion (50 g)	
Gewürzgurken			Stück (50 g)	
Grünkohl			Portion (200 g)	
Gurke			Portion (200 g)	
Kohlrabi			Portion (200 g)	
Kopfsalat			Portion (50 g)	
Mais			Portion (200 g)	
Möhre			Portion (200 g)	
Paprika			Stück (200 g)	
Pilze			Portion (100 g)	
Porree (Lauch)			Portion (200 g)	
Radieschen			Portion (100 g)	
Rettich			Portion (200 g)	
Rosenkohl			Portion (200 g)	

Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	Bewert.
Sojasprossen			Portion (100 g)	
Spinat/ Mangold			Portion (200 g)	
Tomate			Stück (75 g)	
Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing, Rotkohl			Portion (200 g)	
Zucchini			Portion (200 g)	
Zwiebeln			Esslöffel (10 g)	
<b>Obst</b>				
Apfel			Stück (125 g)	
Apfelsine			Stück (125 g)	
Aprikose			Stück (50 g)	
Avocado			Stück (225 g)	
Banane			Stück (150 g)	
Birne			Stück (125 g)	
Clementine/Mandarine			Stück (40 g)	
Erdbeeren			Portion (200 g)	
Grapefruit			Stück (200 g)	
Himbeeren			Portion (125 g)	
Honigmelone			Portion (150 g)	
Johannisbeeren			Portion (125 g)	
Kirschen			Portion (125 g)	
Kiwi			Stück (50 g)	
Nektarine			Stück (100 g)	
Pfirsich			Stück (125 g)	
Pflaume			Stück (50 g)	
Stachelbeeren			Portion (125 g)	
Wassermelone			Portion (150 g)	
Weintrauben			Portion (200 g)	
Zitronensaft			Esslöffel (15 g)	
Obstkonzerve			Schale (150 g)	
<b>Fette • Öle</b>				
Butter			Teelöffel (8 g)	
Margarine			Teelöffel (8 g)	
Margarine/Butter halbfett			Teelöffel (8 g)	

Lebensmittel	Anzahl	Summe	Kücheneinheit	Bewert.
Kokosfett, Butterschmalz o.ä.			Esslöffel (12 g)	
Sonnenblumen-, Keim-, Distelöl			Esslöffel (12 g)	
Olivenöl			Esslöffel (12 g)	
<b>Kuchen • Dessert</b>				
Obstkuchen			Stück (125 g)	
Trockenkuchen			Stück (70 g)	
Stückchen, Teilchen			Stück (100 g)	
Sahne-, Cremetorte			Stück (125 g)	
Schlagsahne			Esslöffel (15 g)	
Pudding			Schale (125 g)	
Eis			Kugel (30 g)	
<b>Süßer Brotbelag • Zucker</b>				
Konfitüre			Teelöffel (10 g)	
Konfitüre, kalorienreduziert			Teelöffel (10 g)	
Honig			Teelöffel (10 g)	
Nuß-Nougat-Creme			Esslöffel (20 g)	
Zucker			Teelöffel (5 g)	
Zucker			Esslöffel (15 g)	
<b>Süßwaren • Snacks</b>				
Bonbon			Stück (5 g)	
Gummibärchen			5 Stück (10 g)	
Kekse			Stück (10 g)	
Schokolade			Riegel (20 g)	
Schokoriegel			Stück (45 g)	
Pralinen			Stück (10 g)	
Müsli-Riegel			Stück (25 g)	
Nüsse			Esslöffel (20 g)	
Studentenfutter			Esslöffel (20 g)	
Knabbergebäck, Cracker			Tasse (25 g)	

<b>Getränke</b>				
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Summe</b>	<b>Kücheneinheit</b>	<b>Bewert.</b>
Kaffee			Tasse (150 g)	
Tee, schwarz			Tasse (150 g)	
Früchte-, Kräutertee			Tasse (150 g)	
Mineralwasser			Glas (200 g)	
Fruchtsaft			Glas (200 g)	
Fruchtsaftgetränk, Nektar			Glas (200 g)	
Diätfruchtsaft			Glas (200 g)	
angereicherte Säfte				
* Multivitamin:			Glas (200 g)	
* Plus Vitamin C:			Glas (200 g)	
* Plus Calcium:			Glas (200 g)	
Limonade, Cola			Glas (200 g)	
Diät-Limonade/-Cola			Glas (200 g)	
Gemüsesaft			Glas (200 g)	
Bier			Flasche (330 g)	
Bier, alkoholfrei			Flasche (330 g)	
Wein, Sekt			Glas (125 g)	
Spirituosen			Gläschen (20 g)	
Liköre			Gläschen (20 g)	
<b>Für Lebensmittel, die nicht auf dieser Liste sind</b>				

## **Ernährung + Diät**

Therapie und Beratung

### **Alkistis Anastassiades**

Diplom-Oecotrophologin  
und Diätassistentin

Mühlenberg 8  
88079 Kressbronn

Fon: 07543/ 3028222

Fax: 07543/ 3028271