

# Ernährungsprotokoll zur Erfassung der Verzehrsgewohnheit

Name \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Ergebnis
Obst, 1 Glas Saft / Tag						
Gemüse (warm/kalt)						
Salat						
Summe						
Getreide, Backwaren						
Brot / Brötchen						
Nudeln, Reis, Kartoffeln						
Summe						
Milch, M-Getränke						
Quark, Joghurt, Käse						
Summe						
Fleisch, F-Produkte						
Wurst						
Fisch, Ei						
Summe						
Fette, Öle						
Summe						
Süßigkeiten, Snacks						
Summe						
Anzahl Mahlzeiten / Tag						
Summe						
Bewegung / Sport						
Summe						
Getränke (Glas, Tasse)						
Summe						

Bemerkung / Sonstiges

**Portionsgrößen**

- Gemüse, Obst, Salat und Brot    1 Strich = 1 Hand voll, 1 Glas Saft
- Kartoffeln, Reis, Nudeln        1 Strich = 2 Hände voll (Hände wie beim Wasserschöpfen halten)
- Fleisch oder Fisch                1 Strich = 1 Stück ca. 150 g
- Wurst, Käse                         1 Strich = 1 bis 2 Scheiben von der Größe der Handfläche
- Milch, Joghurt                      1 Strich = 1 Glas, 1 Becher von 150 g
- Fette, Öle                            1 Strich = 2 Esslöffel
- Snacks                                1 Strich = 1 Hand voll
- Bewegung                            1 Strich = 30 min Aktivität im Freien oder Sport

**Bearbeitungshilfe**

- Käse** = 1 Strich bei Brot, 1 Strich bei Fette für Butter, 1 Strich bei Milchprodukten
- Salat mit Essig+Öl, Käse und Thunfisch** = 1 Strich bei Salat, 1 Strich bei Öl, 1 Strich bei Käse, 1 Strich bei Fisch
- Roulade mit Rotkraut und Kartoffeln** = 1 Strich bei Fleisch, 1 Strich bei Gemüse, 1 Strich bei Kartoffeln, 2 Striche bei Öl für das Braten und die Roulade