

# So ernähre ich mich !

**Vorname:**

**Name:**

**Geb.-Datum:**

**Straße:**

**PLZ:           Wohnort:**

**Telefon/handy:**

**Körpergröße:**

**Körpergewicht vorher:**

**Körpergewicht nachher:**

**Bitte möglichst 14 Tage aufschreiben!**

**Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:**

1. nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons, und Snacks beim Fernsehen. Essen Sie so weiter wie bisher!
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. ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
5. geben Sie Ihr Gewicht **vorher** und **nachher** ein.
6. zum Schluss zählen Sie bitte die Striche in jeder Zeile zusammen und tragen die Summe in das nebenstehende Kästchen ein.

1 EL = 1 gestrichener Esslöffel = 15 ml

1 TL = 1 gestrichener Teelöffel = 5 ml

Tasse = 125 ml

Brot		Summe
Graubrot	Scheibe (40g)	
Weißbrot, Toast	Scheibe	
½ Brötchen	Stück	
½ Vollkornbrötchen	Stück	
Vollkornbrot	Scheibe (45g)	
Knäcke, Zwieback	Scheibe	
Brotbelag		Summe
Butter	TL	
Butter halbfett	TL	
Margarine	TL	
Margarine halbfett	TL	
Wurst	Scheibe (25g)	
Streichwurst	TL (15g)	
Schinken roh	10g	
Schinken gekocht	30g	
Käse unter 20% Fett i.Tr.	30g	
Käse 20-40% Fett i.Tr.	30g	
Käse über 40% Fett i.Tr.	30g	
Frischkäse (Rahmstufe)	TL (15g)	
Frischkäse (Doppelpfand)	TL (15g)	
Marmelade, Gelee	gehäufter TL	
Honig	gehäufter TL	
Nußnougatcreme	gehäufter TL	
Maherquark < 3% Fett i.Tr.	EL	
Speisequark 10% Fett i.Tr.	EL	
Eier (M)	Stk.	
Frühstücksflocken (bitte Sorte dazu schreiben)		Summe
Haferflocken,trocken	EL	
Müsli, trocken	EL	
Cornflakes, trocken	EL	
Kaffee, Milch	Tasse	
Kaffee	Tasse	
Tee schwarz	Tasse	
Kräutertee	Tasse	
Dosenmilch	TL	

Zucker	TL	
Süßstoff	Tablette/Tropfen	
Trinkmilch 3,5%	Glas 0,2l	
Trinkmilch 1,5%	Glas 0,2l	
Kakao	Tasse	
Buttermilch	Glas 0,2l	
Joghurt 3,5% Fett	Becher 150g	
Joghurt 1,5% Fett	Becher 150g	
Fruchtjoghurt 3,5%	Becher 150g	
Fruchtjoghurt 1,5 %	Becher 150g	
Fleisch		Summe
Kotelett,Schnitzel paniert	150g	
Steak, Schnitzel natur	150g	
Putenschnitzel	150g	
Hähnchenbrustfilet	125g	
Braten	50g	
Goulasch,Ragout	Tasse	
Bratwurst	150g	
Currywurst	150g	
Bockwurst/Brühwurst	100g	
Fleischsalat	Tasse	
Frikadelle,Klops	100g	
Hamburger	150g	
Hackfleischsoße	EL	
½ Hähnchen		
Leber,Herz,Niere	Portion,,klein	
Mett,Gehacktes	80g	
Speck,Bauchfleisch	50g	
Fisch (bitte Sorte dazu schreiben)		Summe
Fisch gekocht/gedünstet	150g	
Fisch gebraten	150g	
Fisch paniert	150g	
Fischstäbchen	Stk.	
Fischkonserven	Dose	
Fisch geräuchert	Stk.	
Rollmops,Matjes	Stk.	
Heringssalat	Tasse	
Krustentiere o.	100g	
Schale		

Suppen		Summe	
Boullion	Suppentasse		
Gemüseintopf o. Fleisch	Suppentasse		
Hülsenfrüchte o. Fleisch	Suppentasse		
Reise-/Nudelsuppe	Suppentasse		
Gemüse gegart		Summe	
Kohlgemüse	Tasse		
Hülsenfrüchte	Tasse		
Möhren, Rüben o.ä.	Tasse		
Spinat	Tasse		
Pilze	Tasse		
Salat/Rohkost		Summe	
Blattsalate gemischt	Tasse		
Paprika	Stk.		
Mohrrübe	Stk.		
Tomaten/Salatgurke	75g		
Mais/Bohnen	Tasse		
Radieschen	Stk.		
Essig/Öl-Dressing	EL		
Joghurt-Dressing	EL		
Sahne/Mayon.Soße	EL		
Beilagen/Soßen (Vollkornprodukte kennzeichnen)		Summe	
Nudeln gekocht	Tasse		
Reis gekocht	Tasse		
Kartoffeln gekocht	Stk. 80g		
Kartoffelpüree	Tasse		
Klöße, Knödel	Stk.		
Kartoffelsalat	Tasse		
Bratkartoffeln	Tasse		
Reibekuchen	Dünn		
Pommes Frites	Portion klein		
Ketchup	EL		
Mayonnaise	EL		
Bratensoße	EL		
Sahnesoße	EL		
Pizza mittelgroß	300g		
Pfannkuchen	Dünn		
Getränke		Summe	
Fruchtsaft (100%)	Glas 0,2l		
Gemüsesaft (100%)	Glas 0,2l		
Limonade, Cola	Glas 0,2l		

Light-Getränke	Glas 0,2l		
Mineralwasser	Glas 0,2l		
Leitungswasser	Glas 0,2l		
Bier alkoholfrei	Glas 0,2l		
Malzbier	Glas 0,2l		
Bier	Glas 0,2l		
Wein/Sekt	Glas 0,2l		
Spirituosen	Schnapsglas		
Likör	Schnapsglas		
Obst		Summe	
Apfel	Stk.		
Birne	Stk.		
Banane	Stk.		
Trauben	100g		
Kiwi	Stk.		
Mandarine	Stk.		
Apfelsine	Stk.		
Melone	150g		
Kirschen	125g		
Pfirsich/Aprikose	Stk.		
Pflaumen	125g		
Erdbeeren	125g		
Beeren,gemischt	125g		
Kuchen/ Dessert		Summe	
Obstkuchen	Stk.		
Trockenkuchen	Stk.		
Waffel	50g		
Sahne-/Cremetorte	Stk.		
Schlagsahne	EL		
Eis	Kugel		
Pudding	150g		
Kompott,Apfelmus	150g		
Süßwaren/Snacks		Summe	
Bonbon	Stk.		
Bonbon, zuckerfrei	Stk.		
Kekse	Stk.		
Müsliriegel	Stk.		
Schokolade	Stückchen		
Mars, Twix etc.	Stk.		
Pralinen	Stk.		
Nüsse, frisch	EL		
Nüsse, gesalzen	EL		
Chips	Tasse		

Für Lebensmittel, **die nicht in der Liste aufgeführt sind** z.B. Diätprodukte schätzen Sie bitte Ihre Verzehrmenge!

Lebensmittel	Menge in Gramm/Stück

**ERNÄHRUNGS-  
PROTOKOLL**

DR.MED. SILKE ORTH  
 Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin  
 diabetologisch qualifizierte Ärztin Ebene B  
 Ernährungsmedizin, Chirotherapie,  
 Reisemedizin (CRM)

DR.MED. PATRICK KUDIELKA  
 Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin  
 diabetologisch qualifizierter Arzt Ebene B  
 Chirotherapie, Sportmedizin,  
 Reisemedizin (CRM), Gelbfieberimpfstelle

Westbahnhofstraße 15  
 56727 Mayen  
 Telefon 02651-2044  
[www.praxiswest.de](http://www.praxiswest.de)  
 kontakt@praxiswest.de