

# Ernährungsanalyse

Bitte füllen Sie das nachfolgende Schema sorgfältig für 7 Tage aus.

Notieren Sie bitte alles, was Sie verzehren, z. B. auch Nüsse, Bonbons o. Ä. zwischendurch oder beim Fernsehen. In der zweiten Spalte sehen Sie für die einzelnen Nahrungsmittel jeweils eine Portionsangabe. Wenn Sie genau diese Menge zu sich nehmen, machen Sie einen Strich, bei der doppelten Menge also zwei Striche usw. Am Ende der 7 Tage zählen Sie die Striche pro Lebensmittel zusammen. Nur diese Summe ist dann in das Online-Formular zu übertragen!

Und so geht's:

- Klicken Sie in der Online-Ernährungsanalyse 8 mal auf WEITER, um die einzelnen Tage des Protokolls anzulegen. Hier brauchen Sie keine Eingaben zu machen!
- Sie gelangen so auf Punkt 9 der Navigation. Hier übertragen Sie bitte für jedes Lebensmittel die zuvor errechnete Summe für alle 7 Tage.

Zu Ihrem Online-Ernährungsprotokoll gelangen Sie mit Hilfe des Links, der Ihnen per Mail nach der Anmeldung für die Ernährungsanalyse zugegangen ist.

| So ernähre ich mich:                        |                                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|--|
| Nahrungsmittel                              | Kücheneinheit bzw. Portionsmenge | Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag |        |        |        |        |        |        | Summe (7 Tage) |  |
|                                             |                                  | 1. Tag                           | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |                |  |
| <b>BROT</b>                                 |                                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Graubrot                                    | Scheibe = 45 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Weißbrot, Toast                             | Scheibe = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| ½ Brötchen                                  | Stück = 25 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| ½ Vollkornbrötchen                          | Stück = 30 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Vollkornbrot                                | Scheibe = 50 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Laugengebäck                                | Stück = 50 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Croissant aus Blätterteig                   | Stück = 70 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Knäcke, Zwieback                            | Scheibe = 10 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| <b>BROTBELAG / EIER</b>                     |                                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Butter                                      | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Margarine                                   | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Margarine, halbfett                         | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst)       | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Fettarme Wurst (Corned Beef, Geflügelwurst) | Portion = 25 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Sojaaufschnitt                              | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Vegetarische Pasten                         | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Frischkäse                                  | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Käse unter 20 % Fett i.Tr.                  | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Käse 20 bis 40 % Fett i.Tr.                 | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Käse über 40 % Fett i.Tr.                   | Portion = 30 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Marmelade, Gelee                            | Portion = 25 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Honig                                       | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Nussnougatcreme                             | Portion = 20 g                   |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Magerquark                                  | Esslöffel = 30 g                 |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Speisequark                                 | Esslöffel = 30 g                 |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Eier                                        | Stück = 60 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| <b>CEREALIEN (MÜSLI ETC.)</b>               |                                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| Haferflocken, trocken                       | Tasse = 60 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |
| <b>Fortsetzung nächste Seite</b>            |                                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                |  |

| Nahrungsmittel                         | Kücheneinheit bzw.<br>Portionsmenge | Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag |        |        |        |        |        |        | Summe<br>(7 Tage) |
|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|
|                                        |                                     | 1. Tag                           | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |                   |
| Müsli, trocken                         | Tasse = 50 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Cornflakes, trocken                    | Tasse = 30 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Frühstückscerealien                    | Tasse = 30 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sonnenblumen-, Kürbiskerne             | Esslöffel = 20 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| KAFFEE / MILCH / JOGHURT               |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kaffee                                 | Tasse = 150 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Schwarzer oder Grüner Tee              | Tasse = 125 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Früchtetee, Kräutertee, Aromatee       | Becher = 200 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Dosenmilch                             | Teelöffel = 5 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Zucker                                 | Teelöffel = 5 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kakao                                  | Tasse = 150 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Trinkmilch 3,5 % Fett                  | Glas = 150 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Trinkmilch 1,5 % Fett                  | Glas = 150 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Buttermilch                            | Tasse = 150 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sojamilch                              | Tasse = 150 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Tofu                                   | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Joghurt 3,5 % Fett                     | Kleiner Becher = 150 g              |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Joghurt 1,5 % Fett                     | Kleiner Becher = 150 g              |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett        | Kleiner Becher = 150 g              |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Joghurt mit Früchten 1,5 % Fett        | Kleiner Becher = 150 g              |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| FLEISCH                                |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kotelett, Schnitzel                    | Portion = 180 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Steak, Schnitzel natur                 | Portion = 160 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Putenschnitzel                         | Portion = 350 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Braten                                 | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Gulasch, Ragout                        | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Bratwurst                              | Stück = 100 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen | Stück = 100 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Fleisch-, Kochwurst                    | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Frikadelle, Klops                      | Stück = 200 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Hähnchenfleisch                        | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Leber, Herz, Niere                     | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Mett, Gehacktes                        | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Speck, Bauchfleisch                    | Scheibe = 30 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| KARTOFFELN / BEILAGEN                  |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kartoffeln                             | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kartoffelpüree                         | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Klöße, Knödel                          | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Bratkartoffeln                         | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Fortsetzung nächste Seite              |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |

**Fortsetzung nächste Seite**

| Nahrungsmittel                           | Kücheneinheit bzw.<br>Portionsmenge | Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag |        |        |        |        |        |        | Summe<br>(7 Tage) |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|
|                                          |                                     | 1. Tag                           | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |                   |
| Pommes frites                            | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kartoffelpuffer                          | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Reis, gekocht                            | Portion = 180 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Naturreis, gekocht                       | Portion = 180 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Weizen-, Roggen-, Gerste-Vollkorn        | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Nudeln, gekocht                          | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Vollkornnudeln, gekocht                  | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Soße                                     | Portion = 60 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Tomatenketchup                           | Esslöffel = 20 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Hackfleischsoße                          | Portion = 75 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| GERICHTE                                 |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Pizza                                    | Stück = 300 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Vegetarische Pizza                       | Stück = 250 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Pfannkuchen, Eierkuchen, Crêpe           | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Spaghetti in Tomatensoße                 | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Fladenbrot mit Kalb-/Rindfleisch (Döner) | Stück = 350 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Gemüse-Lasagne                           | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Ratatouille                              | Portion = 350 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Frühlingsrolle                           | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| GEMÜSE / SALAT                           |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing   | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Spinat, Mangold                          | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Rote Rübe (Rote Beete) gegart            | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Blumenkohl, Broccoli                     | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kohlrabi, Rosenkohl                      | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kürbis frisch gegart                     | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Fenchel, Spargel, Porree                 | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Möhren, Schwarzwurzeln                   | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Bohnen, Erbsen grün                      | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Aubergine                                | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Avocado                                  | Stück = 125 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Pilze gegart                             | Portion = 120 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Gurke, Paprika, Tomate                   | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft   | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Mais aus Konserve                        | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Zwiebeln                                 | Portion = 30 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Oliven                                   | Portion = 20 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopfsalat    | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sojasprossen                             | Portion = 12 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Fortsetzung nächste Seite                |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |

**Fortsetzung nächste Seite**

| Nahrungsmittel                               | Kücheneinheit bzw.<br>Portionsmenge | Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag |        |        |        |        |        |        | Summe<br>(7 Tage) |
|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|
|                                              |                                     | 1. Tag                           | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |                   |
| <b>Rohkostsalat ohne Dressing</b>            | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Blattsalat mit Dressing</b>               | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Küchenkräuter frisch</b>                  | Teelöffel = 1 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Nudelsalat mit Mayonnaise</b>             | Portion = 350 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Kartoffelsalat</b>                        | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fleischsalat</b>                          | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>SUPPEN / EINTÖPFE</b>                     |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Klare Suppe</b>                           | Teller = 300 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Gebundene Suppe</b>                       | Teller = 350 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Suppen-Eintopf</b>                        | Teller = 450 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Gemüse-Eintopf</b>                        | Teller = 450 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Linsen-, Erbseneintopf</b>                | Teller = 400 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>FISCH</b>                                 |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fisch, gekocht</b>                        | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fisch, gebraten</b>                       | Portion = 200 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fischstäbchen</b>                         | Portion = 150 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fischkonserve</b>                         | Dose = 180 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fisch, geräuchert</b>                     | Portion = 70 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Rollmops, Matjes</b>                      | Stück = 90 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Krustentiere</b>                          | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>GETRÄNKE</b>                              |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Fruchtsaft</b>                            | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Multivitaminsaft</b>                      | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Apfelsaftschorle</b>                      | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Limonade, Cola</b>                        | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Diätlimonaden</b>                         | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Mineralwasser</b>                         | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Trinkwasser</b>                           | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Gemüsesaft</b>                            | Glas = 200 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Bier alkoholfrei</b>                      | Glas = 330 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Radler/Alster, Light Bier, Alkoholarm</b> | Glas = 300 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Bier</b>                                  | Glas = 330 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Wein, Sekt</b>                            | Kleines Glas = 125 g                |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Spirituosen (Weinbrände, Schnäpse)</b>    | Schnapsglas = 20 g                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Liköre</b>                                | Schnapsglas = 20 g                  |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>OBST</b>                                  |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Apfel</b>                                 | Stück = 125 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Apfelsine</b>                             | Stück = 125 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>Ananas</b>                                | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |

Fortsetzung nächste Seite

| Nahrungsmittel                           | Kücheneinheit bzw.<br>Portionsmenge | Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag |        |        |        |        |        |        | Summe<br>(7 Tage) |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|
|                                          |                                     | 1. Tag                           | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |                   |
| Birne                                    | Stück = 120 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Banane                                   | Stück = 125 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Melone                                   | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Weintrauben                              | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren      | Portion = 100 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Mandarine, Clementine                    | Portion = 125 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kiwi                                     | Stück = 45 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>KUCHEN / DESSERT</b>                  |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Obstkuchen                               | Stück = 150 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Dresdner Stollen aus Hefeteig            | Stück = 100 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Nürnberger Lebkuchen                     | 1/2 Stück = 40 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Trockenkuchen                            | Stück = 70 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Stückchen, Teilchen                      | Stück = 50 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sahne-, Cremetorte                       | Stück = 120 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Schlagsahne                              | Esslöffel = 25 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Eis                                      | Portion = 75 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Milchreis                                | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Pudding                                  | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kompott, Apfelmus                        | Portion = 250 g                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>SÜSSWAREN / SNACKS</b>                |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Bonbon                                   | Stück = 5 g                         |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Gummibärchen/Weingummi                   | Esslöffel = 15 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Kekse                                    | Stück = 5 g                         |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Schokolade                               | Portion = 20 g                      |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)          | Stück = 60 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Müsliriegel                              | Stück = 25 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Pralinen                                 | Stück = 12 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Nüsse                                    | Esslöffel = 25 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Salzige Knabbereien                      | Tasse = 25 g                        |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| <b>ÖLE / SALZ</b>                        |                                     |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sonnenblumenöl, Distelöl                 | Esslöffel = 10 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Sojaöl, Erdnussöl                        | Esslöffel = 10 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Olivenöl, Rapsöl                         | Esslöffel = 10 g                    |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |
| Jodiertes Salz                           | Prise = 0,5 g                       |                                  |        |        |        |        |        |        |                   |