

Freiburger Ernährungsprotokoll

vom _____ bis _____ Anzahl der Tage: ____



Sehr geehrte/r _____,
tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Stelle ein. Sollte ein Lebensmittel nicht vorhanden sein, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie das Feld „Notizen“ und fügen es handschriftlich dazu.

Bitte beachten Sie die Portionsgröße und machen Sie ggf. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei „Kaffee kleine Tasse“, für 5 Plätzchen fünf Striche in der Zeile „Plätzchen Stücke“. Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Verpackung, ggf. bitte wiegen. Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen. Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

Lebensmittel	Einheit	Menge	Anzahl	Summe
Brot				
Brötchen	Stück	45 g		
Croissant aus Blätterteig	Stück	50 g		
Graubrot-Roggenmischbrot	Scheibe	45 g		
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	Scheibe	45 g		
Knäckebrot	Scheibe	10 g		
Weißbrot-Weizentoastbrot	Scheibe	20 g		
Vollkornbrötchen	Stück	55 g		
Vollkornbrot	Scheibe	50 g		
Weißbrot-Weizenbrot	Scheibe	35 g		
Zwieback	Scheibe	10 g		
Brotbelag				
Butter	Teelöffel	5 g		
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%	Teelöffel	5 g		

Margarine halbfett Linolsäure >50%	Teelöffel	5 g		
Edelpilzkäse Rahmstufe	Portion	30 g		
Frischkäse	Esslöffel	30 g		
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	Portion	30 g		
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	Scheibe	30 g		
Schnittkäse Rahmstufe	Scheibe	30 g		
Camembert Vollfettstufe	Scheibe	30 g		
Camembert Doppelrahmstufe	Scheibe	30 g		
Bierschinken/Schinkenpastete	Scheibe	25 g		
Corned Beef	Portion	25 g		
Fleischwurst / Stadtwurst	Scheibe	20 g		
Fleischkäse einfach	Scheibe	30 g		
Fleischsalat	Portion	50 g		
Leberwurst frisch	Portion	30 g		
Braunschweiger Mettwurst	Portion	30 g		

Teewurst	Portion	30 g		
Cervelatwurst	Scheibe	20 g		
Schwein Schinken roh geräuchert (Lachsschinken)	Scheibe	15 g		
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	Scheibe	30 g		
Schwein Bauchspeck	Portion	30 g		
Blütenhonig-Mischungen	Esslöffel	20 g		
Obst Konfitüre	Esslöffel	20 g		
Nuss-Nougat-Creme süß	Esslöffel	20 g		
Vegetarische Pasteten	Portion	30 g		
Frühstücksallerlei				
Hühnerei frisch gegart	Stück	55 g		
Cornflakes	Esslöffel	4 g		
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	Esslöffel	6 g		
Hafer Vollkornflocken	Esslöffel	10 g		
Müsli	Esslöffel	15 g		

Milch/Milchprodukte				
Buttermilch	Glas	200	g	
Joghurt teilentrahmt	Becher	150	g	
Joghurt vollfett	Becher	150	g	
Joghurt fettarm mit Fruchtzubereitung	Becher	150	g	
Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung	Becher	150	g	
Kuhmilch Trinkmilch fettarm	Glas	200	g	
Kuhmilch Trinkmilch vollfett	Glas	200	g	
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	Glas	200	g	
Quark Magerstufe	Esslöffel	20	g	
Quark Halbfettstufe	Esslöffel	20	g	
Schlagsahne 30 % Fett	Esslöffel	10	g	
Kondensmilch 7.5 % Fett	Portion	12	g	
Obst				
Beerenobst	Portion	125	g	
Weintrauben frisch	Portion	150	g	
Kernobst	Portion	150	g	
Steinobst	Portion	150	g	
Banane frisch	Portion	120	g	
Südfrüchte	Portion	150	g	
Zitrusfrüchte	Portion	150	g	
Weintrauben getrocknet	Portion	50	g	
Sonstiges				
Cornichons Sauerkonserve abgetropft	Stück	50	g	
Nüsse	Portion	100	g	

Oliven	Portion	100	g	
Erdnuß geröstet und gesalzen	Tasse	100	g	
Erdnußflips	Tasse	50	g	
Kartoffelchips (verzehrfsfertig)	Tasse	30	g	
Salzstangen	Portion	30	g	
Suppen/Eintöpfe				
Suppen klar	Portion	200	g	
Suppe hell gebunden	Portion	200	g	
Tomatencremesuppe	Portion	200	g	
Gulaschsuppe	Portion	200	g	
Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	Portion	200	g	
Gemüsesuppe	Portion	350	g	
Kartoffelsuppe	Portion	400	g	
Linsen-Eintopf	Portion	450	g	
Fleisch/Fisch				
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	Portion	100	g	
Kalb Fleisch mittelfett (mf)	Portion	200	g	
Rind Fleisch mittelfett (mf)	Portion	200	g	
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	Portion	200	g	
Schwein Innereien gegart	Portion	170	g	
Schwein Kotelett	Portion	170	g	
Schweineschnitzel paniert, gebraten	Portion	200	g	
Würstchen Konserve	Portion	100	g	
Brathähnchen gegart	Portion	370	g	
Geflügel gegart	Portion	170	g	

Fische gegart	Portion	175	g	
Fischfilet paniert, gebraten	Portion	200	g	
Hering Konserve abgetropft	Portion	65	g	
Beilagen				
Kartoffeln geschält gegart	Portion	200	g	
Kartoffeln ungeschält gegart mit Küchenabfall	Portion	200	g	
Kartoffelgerichte gebraten, frittiert	Portion	200	g	
Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree	Portion	200	g	
Klöße von gekochten Kartoffeln	Stück	100	g	
Kartoffelpuffer	Stück	75	g	
Kartoffelsalat mit Salatöl	Portion	250	g	
Pommes frites	Portion	200	g	
Reis geschält gegart	Portion	180	g	
Reis ungeschält gegart	Portion	180	g	
Teigwaren eifrei gegart	Portion	180	g	
Vollkornteigwaren gegart	Portion	180	g	
Semmelknödel	Stück	100	g	
Schupfnudeln	Portion	400	g	
Spätzle	Portion	200	g	
Soßen und Fette				
Joghurt-Salatsoße	Portion	40	g	
Essigmarinade	Portion	20	g	
Béchamelsoße	Portion	75	g	
Grundsoße weiß	Portion	75	g	
Hackfleischsoße	Portion	100	g	

