

DR. PETER EBERLE
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Hinterm Dorf 33 • 76199 Karlsruhe
 Telefon 0721-893030

7 Tage Verzehrprotokoll

Name: _____
 Adresse: _____

 Alter (Jahre): _____
 Größe (cm): _____
 Gewicht (kg): _____
 Tätigkeit: _____
 Besonderheiten: _____
 Protokolltage: _____

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

- Nehmen Sie Ihr Verzehrprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles. Auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks. Versuchen Sie während dieser Woche nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
- Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
- Die Bezeichnung "Tasse" ist ein Maß für die Menge, die in eine normal große Kaffeetasse passt.
- Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.
- In der ersten Spalte bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:
Bewertung 0 = Esse ich gar nicht
Bewertung 3 = Weder große Vorliebe noch Abneigung
Bewertung 5 = Esse ich gerne
- Tragen Sie bei Besonderheiten bitte eventuell bestehende ernährungsabhängige Krankheiten ein.

Brot			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
Graubrot			Scheibe 40 g
Weißbrot, Toastbrot			Scheibe 20 g
1/2 Brötchen			Stück 25 g
1/2 Vollkornbrötchen			Stück 30 g
Vollkornbrot			Scheibe 45 g
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10 g
Brotbelag			
Butter			Teelöffel 5 g
Margarine			Teelöffel 5 g
Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
Honig			Teelöffel 10 g
Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7 g
Sojaaufschnitt			Portion 30 g
Frischkäse			Teelöffel 7 g
Käse unter 20% Fett			Portion 30 g
Käse 20-40% Fett			Portion 30 g
Käse über 40% Fett			Portion 30 g
Cerealien (Cornflakes etc.)			
Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
Frischkornbrei			Tasse 125 g
Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
Frühstückscerealien			Tasse 30 g
Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g
Kaffee • Milch			
Kaffee			Tasse 150 g
Tee			Tasse 150 g
Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150 g
Kondensmilch			Teelöffel 5 g
Zucker			Teelöffel 5 g
Kakao			Tasse 150 g

Magerquark			Esslöffel 30 g
Speisequark			Esslöffel 30 g
Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 g
Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 g
Buttermilch			Tasse 150 g
Sojamilch			Tasse 150 g
Tofu			Portion 100 g
Naturjoghurt			Becher 150 g
Joghurt mit Früchten 1,5% Fett			Becher 150 g
Joghurt mit Früchten 3,5% Fett			Becher 150 g
Eier			Stück 60 g
Getränke			
Fruchtsaft			Glas 200 g
Limonade, Cola			Glas 200 g
Diätgetränke			Glas 200 g
Mineralwasser			Glas 200 g
Gemüsesaft			Glas 200 g
Bier alkoholfrei			Glas 300 g
Bier			Glas 300 g
Wein, Sekt			Glas 125 g
Spirituosen			Gläschen 20 g
Liköre			Gläschen 20 g
Kuchen			
Obstkuchen			Stück 100 g
Trockenkuchen			Stück 70 g
Stückchen, Teilchen			Stück 100 g
Sahne-, Cremetorte			Stück 120 g
Schlagsahne			Esslöffel 20 g

