

## Ernährungstagebuch für Ihre individuelle Ernährungsberatung

Vorname:	Name:	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich
Anschrift:		
Alter:	Gewicht:	Größe:
Beratungsgrund:		
Vorhandene Krankheiten:		
Sonstige Besonderheiten (z. B. Schwangerschaft, Extremsport)		
Wünsche und Erwartungen an die <b>Ernährungsberatung</b> (z. B. Zielgewicht, Ernährungsumstellung, Vitalität usw...)		
Bestätigung:		
<p>Hiermit erteile ich Frau Mirtill Obst - den Auftrag zur Auswertung meines persönlichen Ernährungstagebuchs, damit wird der Betrag von € 65,-- fällig.</p> <p>....., den.....</p>		
<b>Ort, Datum</b>		<b>Unterschrift (Kunde)</b>

<b>Protokoll wurde geführt vom: ..... bis: .....</b>			
<b>Brot, Frühstücksflocken</b>			
Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
<b>Brot</b>			
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10g
Laugenbrezel/-semmel			Stück 50g
Mischbrot			Scheibe 40g
Semmel			Stück 50g
Toast (Dreikorn)			Scheibe 25g
Toast (Vollkorn)			Scheibe 25g
Toast (Weißmehl)			Scheibe 25g
Vollkornbrot			Scheibe 45g
Vollkornsemmel			Stück 50g

### Frühstücksflocken

Cornflakes, trocken			Portion 20g
Haferflocken, trocken			Eßlöffel 10g
Müsli mit Früchten, trocken			Eßlöffel 10g
Müsli mit Nüssen, trocken			Eßlöffel 10g
Müsli mit Schoko, trocken			Eßlöffel 10g
Müsli ohne Zuckerzusatz, trocken			Eßlöffel 10g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			

### Wurst

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Fleischwurst			Portion 30g
Geflügelfleischwurst			Portion 30g
Geflügelsalami			Portion 30g
Salami			Portion 30g
Schinken, gekocht			Portion 30g
Schinken, roh			Portion 30g
Wiener			Stück 125g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


### Käse

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Camembert 60% Fett i. Tr.			Portion 30g
Doppelrahmfrischkäse 60% Fett i. Tr.			Portion 30g
Edamer 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
Emmentaler 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
Feta 45% Fett i. Tr.			Portion 50g
Gouda 48% Fett i. Tr.			Portion 30g
Parmesan 32% Fett i. Tr.			Portion 30g
Schmelzkäse 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
Hartkäse (Bergkäse, Schweizer Käse usw...)			Portion 30g
Hüttenkäse			Portion 30g
Mozzarella			Portion 30g
Gorgonzola			Portion 30g
Ricotta			Portion 30g
Roquefort			Portion 30g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**

--	--	--	--

<b>Milch, Milchprodukte, Eier</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Buttermilch			Tasse 150ml
Eier			Stück 60g
Hüttenkäse			Portion 50g
Joghurt, 1,5% Fett			Becher 150g
Joghurt, 3,5% Fett			Becher 150g
Kakao			Tasse 150ml
Kondensmilch			Teelöffel 5g
Magerquark, 10% Fett			Eßlöffel 30g
Sahne, Creme fraîche			Eßlöffel 15g
Sahnequark, 40% Fett			Eßlöffel 30g
Saure Sahne			Eßlöffel 15g
Speisequark, 20% Fett			Eßlöffel 30g
Trinkmilch, 1,5% Fett			Tasse 150ml
Trinkmilch, 3,5% Fett			Tasse 150ml
Kefir			Becher 150g
Sauermilch			Becher 150g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			

### Fleisch

Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
Braten Art: .....			Portion 125g
Frikadelle			Stück 100g
Hackfleisch			Portion 100g
½ Hähnchen			370g
Hähnchenbrust			Stück 100g
Haxe			Portion 250g
Kotelett, Schnitzel (Schwein)			Portion 125g
Putenschnitzel			Portion 125g
Steak (Rind)			Portion 125g
Gans			Portion 125g
Ente			Portion 125g
Wild			Portion 125g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


### Fisch

Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
Fisch (gekocht) Art: .....			Portion 150g
Fisch (gebraten) Art: .....			Portion 150g
Fischstäbchen			Stück 30g
Krustentiere (Krabben, Krebse, Garnelen, Shrimps)			Portion 100g
Flussfisch (z. B. Forellen)			Portion 150g
Süßwasserfisch (z. B. Karpfen)			
Seefisch (z. B. Kabeljau, Schellfisch, Sardinen, Heilbutt, Hecht, Seelachs)			
Fisch ohne Schuppen (z.B. Aal)			Portion 150g
Rollmops			Portion 150g
Dosenfisch (z. B. Thunfisch)			Portion 100g
Austern			1 Stk.
Räucherfisch (z. B. Lachs)			1 Scheibe

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**

--	--	--	--

**Kartoffeln, Nudeln, Reis, Beilagen**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bratkartoffeln			Portion 120g
Kartoffeln			Stück 80g
Kartoffelpüree			Portion 150g
Knödel (Kartoffel)			Stück 80g
Knödel (Semmel)			Stück 80g
Nudeln gekocht (Als Beilage!			Portion 150g
Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			= 60g rohe Ware
Pommes frites			Portion 100g
Reis gekocht (Als Beilage!			Portion 150g
Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			= 60g rohe Ware
Vollkornnudeln gek. (Als Beilage!			Portion 150g
Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			= 60g rohe Ware
Vollkornreis gekocht (Als Beilage!			Portion 150g
Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			= 60g rohe Ware
Buchweizen/Hirse/Quiona/ Dinkel-Gries/Nudeln usw..			Portion 150g = 60g rohe Ware

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Soßen**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bratensoße			Eßlöffel 15g

Sahnesoße			Eßlöffel 15g
Hackfleischsoße			Eßlöffel 20g
Ketchup, Barbecue-, Schaschliksoße			Eßlöffel 20g
Mayonnaise, Remoulade			Eßlöffel 25g
Salatdressing			Eßlöffel 20g
Art: .....			
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			

<b>Hülsenfrüchte, Nüsse</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
<b><i>Hülsenfrüchte</i></b>			
Bohnen, weiß, trocken			Portion 75g
Bohnen, weiß, Konserve			Portion 150g
Erbsen			Portion 75g
Erbsen, Konserve			Portion 150g
Linsen, trocken			Portion 75g
Sojabohnen, Konserve			Portion 150g
<b><i>Samen, Nüsse</i></b>			
Cashewnuss			Portion 30g
Erdnuss			Portion 30g
Erdnuss, geröstet			Portion 30g
Mandel			Portion 30g
Pistazienkerne			Portion 30g
Sonnenblumenkerne			Portion 30g
Walnuss			Portion 30g
Kokosnuss			Portion 30g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!)</b>			
<b>Gemüse</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bohnen, grün, Konserve			Portion 150g
Bohnen, grün, roh			Portion 200g
Broccoli, roh			Portion 200g

Kopfsalat (z. B. Eichblatt, Feld, Frisee, Romana, Ruccola, Chicoree, Gesamt 125g)			Portion 50g
Mais, Konserve			Portion 150g
Möhre			Stück 75g
Paprikaschote			Stück 150g
Pilze			Portion 150g
Salatgurke (Gesamt 375g)			Portion 100g
Sauerkraut, abgetropft, roh			Portion 200g
Spinat, roh			Portion 200g
Spinat, tiefgefroren			Portion 200g
Tomate			Stück 50g
Zucchini, mittelgroß			Stück 200g
Sellerie			Stück 200g
Knoblauch/Zwiebel/Lauch			1 Stück
Kohl (Blumenkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Brokkoli)			Portion 200g
Ingwer			1 Stück
gemischtes Gemüse, gedünstet			Portion 100g
bestehend aus (bitte Zusammensetzung angeben!):			
Keimlinge (z. B. Leinsamen, Linsen, Sonnenblumenkerne, Kresse, Mungobohnen, Kichererbse )			Portion 50g
Kräuter (z. B. Basilikum, Peresilie, Dill, Rosmarin, Thymian)			
Gewürze (z. B. Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Koriander)			Portion eine Prise



**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Obst**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Ananas, roh			Portion 150g
Ananas, Konserve			Portion 150g
Apfel, mittelgroß			Stück 150g
Apfelsine			Stück 150g
Aprikose			Stück 50g
Banane			Stück 150g
Birne			Stück 150g
Honigmelone (Gesamt 750g)			Portion 200g
Kiwi			Stück 50g
Mandarine			Stück 50g
Orange			Stück 100g
Nektarine			Stück 50g
Erdbeere			Portion 200g
Heidelbeere			Portion 200g
Himbeere			Portion 200g
Pflaume			Portion 200g
Trauben			Portion 200g
Mango			Stück 150g
Papaya			Stück 150g
Feige			Stück 50g
Kirschen			Portion 200g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Dessert**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Wassereis			1 Kugel 75g
Milcheis			1 Kugel 75g

Obstkuchen			Stück 100g
Trockenkuchen			Stück 70g
Sahne-, Cremetorte			Stück 120g
Pudding Art: .....			Portion 150g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Süßwaren, Süßigkeiten, Snacks**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bonbon			Stück 5g
Kaugummi			Stück 2g
Gummibärchen 10 Stück			30g
Honig			Teelöffel 10g
Kartoffelchips			Portion 50g
Marmelade, Gelee			Teelöffel 10g
Nüsse			Eßlöffel 25g
Nußnougatcreme			Portion 20g
Praline			Stück 13g
Salzstangen			Portion 25g
Schokolade			Stück 6g
Schokoriegel			Stück 60g
Zucker			Teelöffel 5g
Rohrzucker			Teelöffel 5g
Honig			Teelöffel 5g
Agavensirup/Ahornsirup			Teelöffel 5g
Zuckerrohrmelasse			Teelöffel 5g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Fette, Öle**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Butter			Teelöffel 5g
Butter, halbfett			Teelöffel 5g
Butterschmalz/Ghee			Esßlöffel 20g
Margarine			Teelöffel 5g
Margarine, halbfett			Teelöffel 5g

Olivenöl			Esstlöffel 10g
Sonnenblumenöl			Esstlöffel 10g
Walnussöl			Esstlöffel 10g
Kokosfett			Esstlöffel 10g
Süße Sahne			Esstlöffel 10g
Sesamöl			Esstlöffel 10g
Leinöl			Esstlöffel 10g
Weizenkeimöl			Esstlöffel 10g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Fertig- und Schnellgerichte**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bratwurst			Stück 150g
Currywurst			Stück 150g
Frühlingsrolle			Stück 150g
Gyros			Portion 250g
Hamburger			Stück 150g
Pizza Art: .....			Stück 300g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Getränke**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bier			Glas 0,5l
Cola, Limo			Glas 0,2l
Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150ml
Fruchtsaft			Glas 0,5l
Kaffee schwarz			Tasse 150ml
Sekt			Glas 0,1l
Tee, schwarz			Tasse 150ml
Wasser still			Glas 0,5l
Wasser mit Kohlensäure			Glas 0,5l
Wein			Glas 0,2l

**Sonstiges (bitte abwiegen!)**


## Verträglichkeit:

Wenn Sie auf ein Lebensmittel mit Unverträglichkeit reagieren, notieren Sie es bitte hier unter genauer Angabe der Speisen, die Sie verzehrt haben. Beschreiben Sie die Symptome und die Intensität der Beschwerden. Notieren Sie ebenfalls den Tag und die Uhrzeit, wann die Beschwerden auftreten. Vor allem, ob diese Ihnen direkt nach dem Essen oder ca. 2-3 Std. später Probleme bereiten.

---

---

---

---

---

---

Waren Sie beim Essen gut oder schlecht gelaunt?

---

Hatten Sie das Essen geplant oder nicht?

---

Haben Sie unter Zeitdruck gegessen?

---

Haben Sie nach dem Essen einen Spaziergang oder einen Mittagsschlaf gemacht?

---

Wo haben Sie gegessen?  zu Hause am Esstisch  auf dem Sofa  beim  
Einkaufen  im Restaurant  im Büro  im Auto

## Bitte beachten:

1. Dieses Protokoll soll über **7 Tage** geführt werden, wobei Sie darauf achten sollten, daß Sie Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten beibehalten. So erhalten Sie einen Überblick über das eigene Essverhalten und über Ihre Körperreaktionen auf die Speisen. Seien Sie bei den Angaben ehrlich. Lassen Sie Tage an denen Sie krank sind oder an größeren Feiern teilnehmen weg.

2. Nehmen Sie Ihr **Ernährungstagebuch** überall mit hin. Vergessen Sie nicht, auch kleine Dinge wie Zucker, Kekse, Kaffee, Kaugummi, Bonbons, Dressing, Öl, und Snacks zu notieren.

3. Machen Sie für jede Portion, die ungefähr der Angabe der letzten Spalte entspricht einen Strich in die 2. Spalte. Versuchen Sie die Mengen so genau wie möglich (am besten abwiegen) anzugeben. Am Ende des Tages zählen Sie die Striche aus der 2. Spalte zusammen und tragen Sie das Ergebniss in die 3. Spalte ein. Die Angaben zum Lebensmittel sollen so genau wie möglich sein, wichtig sind z. B. Fettgehalt von Käse, Fisch- und Fleischart, Art des Salatdressings, usw.. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser ist Ihr Ergebnis.

4. Drucken Sie bitte das **Ernährungstagebuch 7x** aus, für jeden Tag der Woche ein Exemplar. Notieren Sie bitte auf jedes Formular das jeweilige Datum. Bringen Sie bitte die Protokolle zu Ihrem nächsten Termin mit, dann werden wir diese zusammen auswerten.