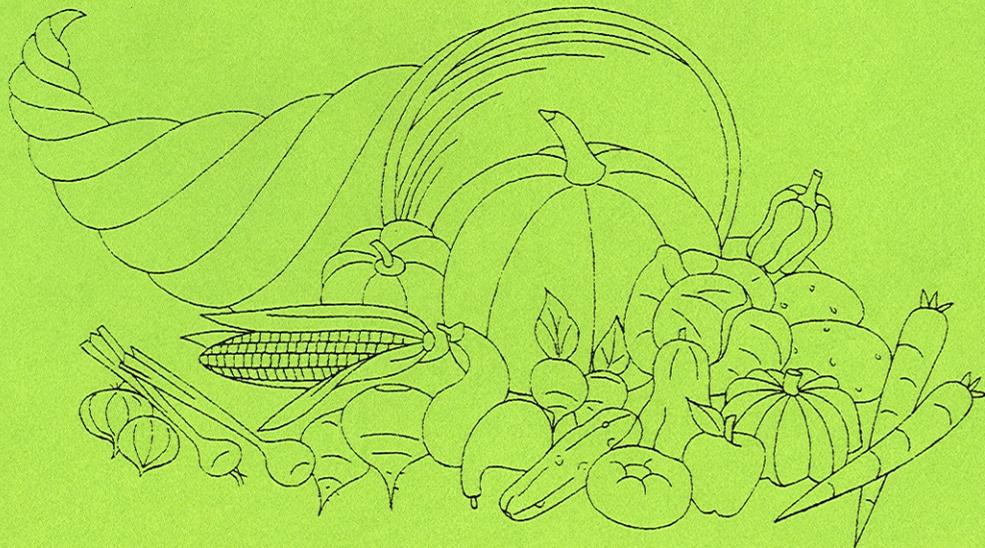


# Verzehrprotokoll zur Rohkost-Studie



Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Ich ernähre mich nach der Instinktotherapie

## INHALTSVERZEICHNIS

Einführung .....	1
Anleitung zum Verzehrprotokoll .....	2
Beispiel zur Protokollgestaltung .....	4
Medikamente, Supplemente .....	5
<b>Lebensmittelgruppen</b>	
Getränke, Süßigkeiten (Beschreibung) .....	6
Obst, Früchte .....	11
Trockenobst, Nüsse, Samen .....	18
Gemüse, Hülsenfrüchte .....	21
Lebensmittelabbildungen .....	22
Fleisch, Fisch .....	35
Suppen .....	39
Fette, Öl, Dressing, Suppen, Süßungsmittel .....	40
Brot, Backwaren .....	43
Milch, Milchprodukte .....	47
Getreideprodukte, Nahrungsmittel .....	51
Sojaprodukte .....	52
Süßwaren, Diverses .....	54
"Sonstige Lebensmittel" .....	56
<b>Anhang</b>	
Stichwortverzeichnis .....	57

Liebe Teilnehmerin,  
Lieber Teilnehmer  
der Gießener Rohkost - Studie,

die Rohkost - Arbeitsgruppe unter der Leitung von Prof. Claus Leitzmann möchte sich nochmals für Ihre Mitarbeit an der Rohkost - Studie herzlich bedanken.

Wir freuen uns, daß wir das Verzehrsprotokoll jetzt fertigstellen konnten, um gemeinsam mit Ihnen den 3. Teil unserer Studie aufnehmen zu können.

Nachdem Sie den Fragebogen zur Rohkost - Studie so gewissenhaft ausgefüllt haben, möchten wir nun Ihre Ernährungsgewohnheiten in Form eines 7-Tage-Protokolls genauer kennenlernen.

4 Fragen interessieren uns besonders:

**WAS** essen Sie,  
**WIEVIEL** essen Sie,  
**WO** essen Sie  
**WANN** essen Sie?

und

Die Studie beabsichtigt, die tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten zu erfassen.

Um eine möglichst zutreffende quantitative und qualitative Erfassung Ihrer Ernährung zu erhalten, sind folgende Punkte besonders wichtig:

- Ändern Sie während der Erhebungsphase (**7 aufeinanderfolgende** Tage) Ihre "normalen" Eßgewohnheiten **nicht!**
- Tragen Sie alle verzehrten Lebensmittel **vollständig** und **ehrlich** in das Verzehrsprotokoll ein!

Bevor wir genauer auf das Verzehrsprotokoll eingehen, möchten wir Sie darauf hinweisen, daß **wir auch in dieser Erhebungsphase alle Ihre Daten und Angaben im Protokollheft anonym behandeln werden, so daß niemand über die Ernährungs- und Eßgewohnheiten in Ihrem Haushalt sowie über Ihren persönlichen Gesundheitszustand etwas erfährt.**

## Wie wird das Verzehrsprotokoll geführt?



Auf Seite 7 beginnt das eigentliche Protokoll. Schlagen Sie am besten erstmal diese Seite auf und blättern bis zum Ende durch, so daß Sie einen ersten Eindruck über Ihre 7-tägige "Nebenbeschäftigung" bekommen.

Es ist Ihnen sicherlich aufgefallen, daß wir die Lebensmittel in 17 Lebensmittelgruppen eingeteilt haben, um somit alle wesentlichen Nahrungsmittel zu erfassen.

Zu Ihrer besseren Orientierung finden Sie alle Lebensmittel im Anhang alphabetisch und mit entsprechender Zeilennummer aufgelistet.

Sollten Sie ein bestimmtes Obst, Gemüse o.ä. verzehren, das Sie nicht sofort in der Liste finden, könnte Ihnen ein Blick in unser Verzeichnis im Anhang helfen. Ist dieses Lebensmittel dennoch nicht aufgeführt, notieren Sie dieses bitte auf Seite 56 unter "Sonstige Lebensmittel" mit entsprechender **Mengenangabe!**

### Mengenangaben:

Um Ihnen das Abwiegen der Nahrungsmittel zu ersparen, haben wir zu den jeweiligen Lebensmitteln Portionsgrößen und haushaltsübliche Maße vermerkt.

<b>EL</b>	= Eßlöffel	<b>geh</b>	= gehäuft	<b>Stck</b>	= Stück	<b>Port</b>	= Portion
<b>TL</b>	= Teelöffel	<b>gestr</b>	= gestrichen	<b>Schb</b>	= Scheibe		
<b>Tab</b>	= Tablette	<b>Tropf</b>	= Tropfen	<b>Gew</b>	= Gewicht		

$\frac{2}{3}$  Tasse (Espresso) =       1 Tasse =        $1\frac{1}{3}$  Tasse = 

Es ist sehr wichtig, daß Sie alles, was Sie im Laufe des Tages (von 0.00 Uhr bis 24.00 Uhr) essen und trinken, im Protokoll notieren.

**Führen Sie das Protokoll bitte immer unmittelbar während oder kurz nach dem Essen - denn die Vollständigkeit der Angaben ist wichtiger als das Eintragen in Schönschrift! Mit zunehmenden zeitlichen Abstand nehmen Ungenauigkeiten (z.B. Vergessen einzelner Lebensmittel, Fehleinschätzung der Mengen) zu!**

Folgende Angaben sollten Sie zu **jeder Mahlzeit** machen:

Menge: Hier notieren Sie bitte in Form von Zahlen wieviel Sie von dem jeweiligen Lebensmittel verzehrt haben.  
z.B. 2 Stck Bananen, 3½ Gläser Wasser, 1 Port Salat, ½ Port Trauben, 2/5 Port Walnüsse,...

Ort der Mahlzeit: Wir sind daran interessiert, wo und wie Sie Ihre Mahlzeiten zu sich nehmen. Bitte übernehmen Sie dafür folgende Abkürzungen:

R = Restaurant

K = Kantine bzw. Mensa

F = Freunde, Bekannte

A = Arbeitsplatz, Büro

T = am Tisch (traditionell) mit Familie oder auch alleine

S = snackartig, z.B. vor dem Fernseher, während des Zeitungslesens, oder einfach zwischendurch

Uhrzeit: Sie brauchen nur die volle bzw. halbe Stunde angeben, dazu ein Beispiel:  
bis 10.15 Uhr = 10.00 Uhr                      bis 10.44 Uhr = 10.30 Uhr  
ab 10.16 Uhr = 10.30 Uhr                      ab 10.45 Uhr = 11.00 Uhr

-----  
Noch ein paar Hinweise:

"Ernährungssünden": Wenn Sie etwas verzehren, was Sie persönlich als "Ernährungssünde" bezeichnen, kennzeichnen Sie es mit einem \*.

Außer-Haus-Verzehr: Wenn Sie im Restaurant, bei Freunden oder in der Kantine essen, versuchen Sie auch hier, die verzehrten Mengen so gut wie möglich zu schätzen und in das Protokoll einzutragen.

Zusammengesetzte Speisen: Sie essen z.B. einen **Obstsalat**; tragen Sie bitte jedes Lebensmittel einzeln ein:  
1 Stck Apfel - ½ Stck Banane - 1Stck Orange - 2 Stck Kiwi

Sie essen bzw. trinken das selbe Lebensmittel mehrmals am Tag: Tragen Sie **jede** Portion ein und setzen zwischen **jede** Portion ein Komma (,) (siehe Bsp. nächste Seite).

Gewürze (getrocknete Kräuter), Salz, Pfeffer: Müssen **ausnahmsweise nicht** in das Protokoll eingetragen werden!



Auf dieser Seite möchten wir Sie bitten, die Medikamente und Supplemente einzutragen, die Sie in den folgenden 7 Tagen einnehmen.

Datum: Bitte tragen Sie hier unbedingt jeden Tag das Datum der 7 aufeinanderfolgenden Tage ein, auch wenn Sie keine Medikamente oder Supplemente einnehmen!!

Medikamente: Geben Sie bitte den vollständigen Namen des Präparates an und vermerken Sie ein "R", wenn Sie das Medikament regelmäßig nehmen.

Supplemente: Hierzu zählen wir u.a. Vitamintabletten, Hefepräparate (z.B. PK7, ⚠ Achtung, Hefe und Hefeflocken tragen Sie bitte in Zeile 215 bzw. 216 ein), Mineralstofftabletten, Ballaststoffpräparate, Lebertran, Blütenpollen. Notieren Sie auch in diese Spalte die vollständige Bezeichnung des Supplements.

Datum	Medikamente	Supplemente	Ereignis, das meine Ernährung beeinflusst hat
1. Tag Datum: Wochentag:			
2. Tag Datum: Wochentag:			
3. Tag Datum: Wochentag:			
4. Tag Datum: Wochentag:			
5. Tag Datum: Wochentag:			
6. Tag Datum: Wochentag:			
7. Tag Datum: Wochentag:			

## GETRÄNKE

### Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft!

☞ Achten Sie bitte immer genau auf die Bezeichnung Ihres Getränks:

- Fruchtsaft
- Fruchtnektar
- Fruchtsaftgetränk
- Diätgetränk
- Multivitamingetränk

Selbst hergestellte Getränke: Frisch ausgepressten Fruchtsaft notieren Sie unter Fruchtsaft  
Frisch ausgepressten Gemüsesaft notieren Sie unter Gemüsesaft

Wasser: Es würde unseren Rahmen sprengen, wenn wir alle Wassersorten aufführen würden. Aus diesem Grunde fassen wir stille, halbstille- und Sprudelwasser zusammen.

Verdünnen v. Getränken: Wenn Sie Ihr Getränk mit Wasser verdünnen, tragen Sie bitte diesen Anteil in Zeile 15 (Wasser) ein.

Süßen von Getränken: Sollten Sie Ihr Getränk, z.B. Tee, noch zusätzlich mit 1 TL Honig süßen, dann führen Sie diesen TL in Zeile 179 unter "Honig" auf.  
Das gleiche gilt auch für Kaffee mit Milch ⇒ die Milch wird extra notiert!

---

## SÜßIGKEITEN



Das Süßwarenangebot in unseren Lebensmittelläden zeigt sich unendlich vielfältig. Unsere Auswahl ist dagegen eher bescheiden. Sollten Sie Süßigkeiten verzehren, die wir nicht aufgelistet haben, versuchen Sie doch bitte, diese so gut wie möglich zuzuordnen.

Schokoladenriegel: Wir geben Ihnen einen Schokoladenriegel mit einer Portionsgröße von 60 g vor. Achten Sie auf die Gewichtsangabe auf der Verpackung, so können Sie Ihre Portion einfach umrechnen, z.B. ein Bounty = 30 g = ½ Portion

1 Rippe Schokolade: Unter einer Rippe verstehen wir je nach Schokoladentyp 3 bis 4 Stückchen Schokolade.



GETRÄNKE	1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
15 Mineralwasser und alle Sorten von Wasser	200 ml											

GETRÄNKE	5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
15 Mineralwasser und alle Sorten von Wasser	200 ml									



Weitere Getränke

⇒ siehe nächste Seite!

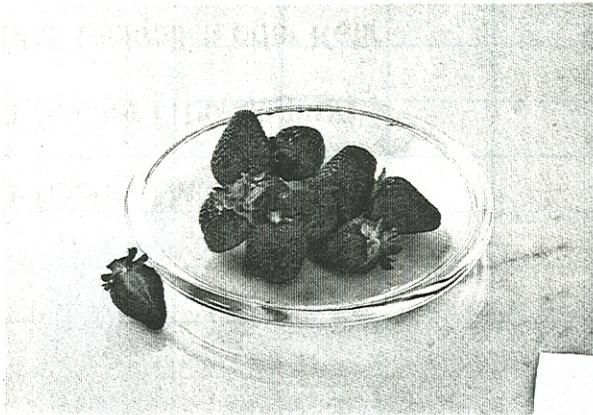


GETRÄNKE		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
1	Alkoholfreies Bier 1 Glas	200 ml											
2	Bier, Apfelwein 1 Glas	200 ml											
3	Diätnektar, Fruchtsaftgetränk 1 Glas	200 ml											
4	Fruchtsaft 1 Glas	200 ml											
5	Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk 1 Glas	200 ml											
6	Gemüsesaft 1 Glas	200 ml											
7	Getreidekaffee 1 Tasse	150 ml											
8	Kaffee (auch koffeinfrei), schw. Tee 1 Tasse	150 ml											
9	Kanne-Brottrunk 1 Glas	200 ml											
10	Kräuter-, Früchte-, Grüntee 1 Tasse	150 ml											
11	Limonade, Cola 1 Glas	200 ml											
12	Multivitaminsaft, vitaminierter Fruchtsaft 1 Glas	200 ml											
13	Multivitamin, vitaminierter-Fruchtnektar 1 Glas	200 ml											
14	Mandelmilch, Trinkkocosnuß 1 Tasse	200 ml											
16	Milchsaurer Gemüsesaft 1 Glas	200 ml											
17	Spirituosen 1 Glas	20 ml											
18	Sportlergetränk, z.B. Isostar 1 Dose	250 ml											
19	Wein, Sekt, Logidrinks 1 Glas	150 ml											
20	Ojas (Chi) 1 Glas	200 ml											

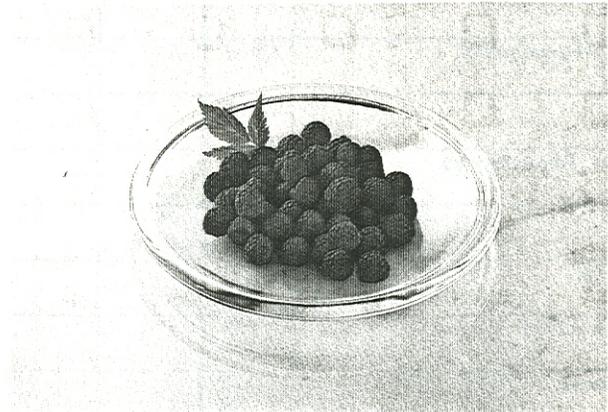


GETRÄNKE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
1	Alkoholfreies Bier 1 Glas	200 ml									
2	Bier, Apfelwein 1 Glas	200 ml									
3	Diätnektar, Fruchtsaftgetränk 1 Glas	200 ml									
4	Fruchtsaft 1 Glas	200 ml									
5	Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk 1 Glas	200 ml									
6	Gemüsesaft 1 Glas	200 ml									
7	Getreidekaffee 1 Tasse	150 ml									
8	Kaffee (auch koffeinfrei), schw. Tee 1 Tasse	150 ml									
9	Kanne-Brottrunk 1 Glas	200 ml									
10	Kräuter-, Früchte-, Grüntee 1 Tasse	150 ml									
11	Limonade, Cola 1 Glas	200 ml									
12	Multivitaminsaft, vitaminierter Fruchtsaft 1 Glas	200 ml									
13	Multivitamin, vitaminierter-Fruchtnektar 1 Glas	200 ml									
14	Mandelmilch, Trinkkocosnuß 1 Tasse	200 ml									
16	Milchsaurer Gemüsesaft 1 Glas	200 ml									
17	Spirituosen 1 Glas	20 ml									
18	Sportlergetränk, z.B. Isostar 1 Dose	250 ml									
19	Wein, Sekt, Longdrinks 1 Glas	150 ml									
20	Ojas (Chi) 1 Glas	200 ml									

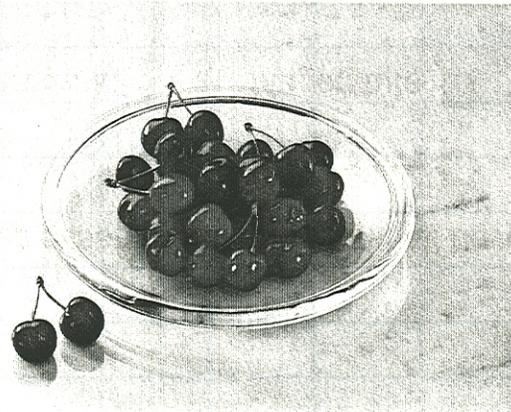
Erdbeeren, 1 Port = 125 g



Himbeeren, 1 Port = 125 g



Kirschen, 1 Port = 125 g



## OBST, FRÜCHTE

☞ Die Früchte sind in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet, damit Ihnen das Eintragen leichter fällt!

Portionsangaben: Bei den Portionsangaben gehen wir von dem verzehrbaren Anteil der Frucht aus, d.h. nicht eßbare Kerne, Kerngehäuse oder Schalen sind in den Gramangaben nicht enthalten.  
Die Portionsangabe "Stück" bezieht sich immer auf eine **durchschnittlich mittelgroße Frucht**. Wenn Sie nun ein besonders großes bzw. kleines Exemplar der jeweiligen Frucht verzehren, dann geben Sie folgende Portionsmenge an:



= 1¼ Portion bzw.



= ¾ Portion

abgezählte Mengen: Einzelne Lebensmittel haben wir abgezählt, um Ihnen das Abschätzen zu vereinfachen. (z.B. Trauben: 10 Stck = 1 Port)  
Wenn Sie nun z.B. 15 Trauben essen, tragen Sie bitte 1½ (Port) in das Protokoll ein. Notieren Sie immer die Portion!  
Siehe auch: Trockenobst, Nüsse und Samen

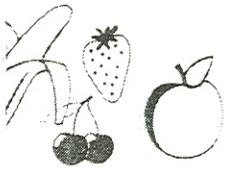
Ananas: Eine Portion von 125 g entspricht einer mittelgro Scheibe frischer Ananas mit einer Dicke von ca. 1,5 cm.



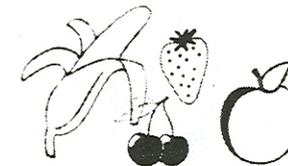
Obstkompott: Hierzu zählen wir alle Früchte, die Sie selbst erhitzen oder solche, die schon (z.B. industriell) erhitzt worden sind.

Tiefgefrorenes Obst: Wenn Sie tiefgefrorenes Obst, z.B. Himbeeren, auftauen und verzehren, vermerken Sie dies bitte vor der Zeile mit dem Wort "tiefgefroren".

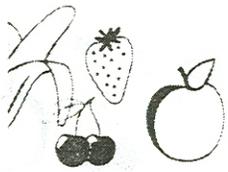
Mehrere Lebensmittel in einer Spalte: (z.B. Zeile 101) Unterstreichen Sie bitte das zutreffende Obst, Nüsse o.ä.



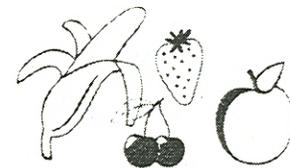
OBST; FRÜCHTE		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
21	Ananas 1 Port	125 g											
22	Apfel 1 Stck	125 g											
23	Aprikose 1 Stck	50 g											
24	Avocado 1 Stck	150 g											
25	Banane, Apfelbanane 1 Stck : 2 Stck	125 g											
26	Birne 1 Stck	150 g											
27	Brombeeren 1 Port	125 g											
28	Cashew-Apfel 1 Stck	100 g											
29	Cherimoya 1 Stck	100 g											
30	Curuba 1 Port	100 g											
31	Datteln, frisch 4 Stck 1 Port	50 g											
32	Erdbeeren 1 Port	125 g											
33	Feige 1 Stck	80 g											
34	Granatapfel 1 Stck	100 g											
35	Grapefruit 1/2 Stck = 1 Port	125 g											
36	Grenadile 1 Stck	50 g											
37	Guave 1 Stck	125 g											
38	Hagebutten 1 Port	100 g											
39	Heidelbeeren 1 Port	125 g											
40	Himbeeren 1 Port	125 g											
41	Honigmelone 1 Port	125 g											
42	Jackfrucht 1 Port	100 g											
43	Johannisbeeren 1 Port	125 g											



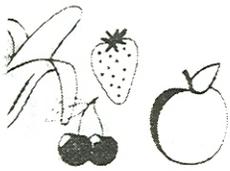
OBST; FRÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
21	Ananas 1 Port	125 g									
22	Apfel 1 Stek	125 g									
23	Aprikose 1 Stek	50 g									
24	Avocado 1 Stek	150 g									
25	Banane, Apfelbanane 1 Stek : 2 Stek	125 g									
26	Birne 1 Stek	150 g									
27	Brombeeren 1 Port	125 g									
28	Cashew-Apfel 1 Stek	100 g									
29	Cherimoya 1 Stek	100 g									
30	Curuba 1 Port	100 g									
31	Datteln, frisch 4 Stek = 1 Port	50 g									
32	Erdbeeren 1 Port	125 g									
33	Feige 1 Stek	80 g									
34	Granatapfel 1 Stek	100 g									
35	Grapefruit 1/2 Stek = 1 Port	125 g									
36	Grenadile 1 Stek	50 g									
37	Guave 1 Stek	125 g									
38	Hagebutten 1 Port	100 g									
39	Heidelbeeren 1 Port	125 g									
40	Himbeeren 1 Port	125 g									
41	Honigmelone 1 Port	125 g									
42	Jackfrucht 1 Port	100 g									
43	Johannisbeeren 1 Port	125 g									



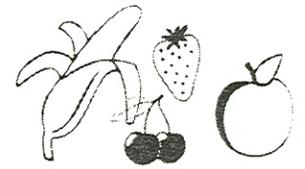
OBST; FRÜCHTE		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
44	Johannisbrot 1 Stck	25 g											
45	Kaki 1 Stck	200 g											
46	Kaktusfeige 1 Stck	80 g											
47	Karambole 1 Stck	125 g											
48	Kirschen. süß. sauer 1 Port	125 g											
49	Kiwano 1 Stck	150 g											
50	Kiwi 1 Stck	80 g											
51	Kumquats 1 Stck	15 g											
53	Limequats 1 Stck	60 g											
54	Limone (Limette) 1 Stck	60 g											
55	Litschi 5 Stck = 1 Port	15 g											
56	Longanbeeren (Wildbrombeeren) 1 Port	125 g											
57	Mammey-Apfel 1 Stck	100 g											
58	Mandarine. Clementine. Satsuma 1 Stck	40 g											
59	Mango 1 Stck	250 g											
60	Mangostane 1 Stck	100 g											
61	Manna (Cassia) 10 Scheibchen = 1 Port	1 g											
62	Moosbeeren (Cranberry) 1 Port = 20 Beeren	20 g											
63	Mirabellen 5 Stck = 1 Port	100 g											
64	Mispel 5 Stck = 1Port	100 g											
65	Nashi 1 Stck	200 g											



OBST; FRÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
44	Johannisbrot 1 Stck	25 g									
45	Kaki 1 Stck	200 g									
46	Kaktusfeige 1 Stck	80 g									
47	Karambole 1 Stck	125 g									
48	Kirschen. süß. sauer 1 Port	125 g									
49	Kiwano 1 Stck	150 g									
50	Kiwi 1 Stck	80 g									
51	Kumquats 1 Stck	15 g									
53	Limequats 1 Stck	60 g									
54	Limone (Limette) 1 Stck	60 g									
55	Litschi 5 Stck = 1 Port	15 g									
56	Longanbeeren 1 Port	125 g									
57	Mammey-Apfel 1 Stck	100 g									
58	Mandarine. Clementine. Satsuma 1 Stck	40 g									
59	Mango 1 Stck	250 g									
60	Mangostane 1 Stck	100 g									
61	Manna (Cassia) 10 Scheibchen = 1 Port	1 g									
62	Moosbeeren (Cranberry) 1 Port = 20 Beeren	20 g									
63	Mirabellen 5 Stck = 1 Port	100 g									
64	Mispel 5 Stck = 1Port	100 g									
65	Nashi 1 Stck	200 g									



OBST; FRÜCHTE		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
66	Orange, Ugli 1 Stck	200 g											
67	Papaya 1 Stck	250 g											
68	Passionsfrucht 1 Stck	30 g											
69	Pepino (Melonenbirne) 1 Stck	200 g											
70	Pfirsich, Nektarine 1 Stck	125 g											
71	Pflaumen 1 Stck	40 g											
72	Physalis (Kapstachelbeeren) 5 Stck = 1 Port	20 g											
72a	Pomelo 1 Stck	400 g											
73	Preiselbeeren 1 Port	125 g											
74	Quitte (mittelgroß) 1 Stck	150 g											
75	Rambutan 1 Stck	50 g											
76	Reineclaudé 3 Stck = 1 Port	100 g											
77	Rosenapfel 1 Stck	100 g											
78	Sandornbeeren 1 Port	100 g											
79	Sapodille 1 Stck	85 g											
80	Sharonfrucht 1 Stck	200 g											
81	Stachelbeeren 1 Port	125 g											
82	Tamarillo 1 Stck	80 g											
83	Tamarinde 1 Port	25 g											
84	Wassermelone 1 Port	125 g											
85	Weintrauben 10 Stck = 1 Port	100 g											
86	Zitrone 1 Stck	80 g											
87	Kompott, Obstkonserven 1 Port	150 g											



OBST; FRÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
66	Orange, Ugli 1 Stek	200 g									
67	Papaya 1 Stek	250 g									
68	Passionsfrucht 1 Stek	30 g									
69	Pepino (Melonenbire) 1 Stek	200 g									
70	Pfirsich, Nektarine 1 Stek	125 g									
71	Pflaumen 1 Stek	40 g									
72	Physalis (Kapstachelbeeren) 5 Stek = 1 Port	20 g									
72a	Pomelo 1 Stek	400 g									
73	Preiselbeeren 1 Port	125 g									
74	Quitte (mittelgroß) 1 Stek	150 g									
75	Rambutan 1 Stek	50 g									
76	Reineclaude 3 Stek = 1 Port	100 g									
77	Rosenapfel 1 Stek	100 g									
78	Sandornbeeren 1 Port	100 g									
79	Sapodille 1 Stek	85 g									
80	Sharonfrucht 1 Stek	200 g									
81	Stachelbeeren 1 Port	125 g									
82	Tamarillo 1 Stek	80 g									
83	Tamarinde 1 Port	25 g									
84	Wassermelone 1 Port	125 g									
85	Weintrauben 10 Stek = 1 Port	100 g									
86	Zitrone 1 Stek	80 g									
87	Kompott, Obstkonserven 1 Port	150 g									

TROCKENOBST, NÜSSE, SAMEN		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
88	Apfelschnitze 1 Port = 5 Ringe	25 g											
89	Aprikosenschnitze 1 Port = 3 Stek	30 g											
90	Bananenchips 1 Port = 10 Stek	15 g											
91	Dattel 1 Stek	25 g											
92	Feige 1 Stek	30 g											
93	Pfirsichschnitze 1 Port = 3 Stek	30 g											
94	Pflaume 1 Stek	25 g											
95	Rosinen 1 TL	7 g											
96	Cashewnüsse 10 Nüsse = 1 Port	15 g											
97	Erdnüsse 10 Nüsse = 1 Port	10 g											
98	Haselnüsse, Mandeln 10 Nüsse = 1 Port	15 g											
99	Kokosnuß, frisch 1 Port	50 g											
100	Kastanien, Maronen 1 Stek	30 g											
101	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne, Pinienkerne 1 geh EL	25 g											
101 a	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne, Pinienkerne < <b>gekeimt!</b> 1 geh EL	25 g											
102	Macadamianüsse 10 Nüsse = 1 Port	15 g											
103	Mohn-, Lein-, Lupinien-, Sesamsamen 1 geh EL	10 g											
104	Paranüsse 3 Nüsse = 1 Port	18 g											
105	Pekannüsse 1 EL	25 g											
106	Studentenfutter 1 EL	20 g											
107	Walnüsse 5 Nüsse = 1 Port	20 g											

TROCKENOBST, NÜSSE SAMEN		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
88	Apfelschnitze 1 Port = 6 Ringe	25 g									
89	Aprikosenschnitze 1 Port = 3 Stck	30 g									
90	Bananenchips 1 Port = 10 Stck	15 g									
91	Dattel 1 Stck	25 g									
92	Feige 1 Stck	30 g									
93	Pfirsichschnitze 1 Port = 3 Stck	30 g									
94	Pflaume 1 Stck	25 g									
95	Rosinen 1 TL	7 g									
96	Cashewnüsse 10 Nüsse = 1 Port	15 g									
97	Erdnüsse 10 Nüsse = 1 Port	10 g									
98	Haselnüsse, Mandeln 10 Nüsse = 1 Port	15 g									
99	Kokosnuß, frisch 1 Port	50 g									
100	Kastanien, Maronen 1 Stck	30 g									
101	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne, Pinienkerne 1 geh EL	25 g									
101 a	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne, Pinienkerne < <b>gekeimt!</b> 1 geh EL	25 g									
102	Macadamianüsse 10 Nüsse = 1 Port	15 g									
103	Mohn-, Lein-, Lupinien-, Sesamsamen 1 geh EL	10 g									
104	Paranüsse 3 Nüsse = 1 Port	18 g									
105	Pekannüsse 1 Port	25 g									
106	Studentenfutter 1 EL	20 g									
107	Walnüsse 5 Nüsse = 1 Port	20 g									



☝ Das Gemüse ist ebenfalls in alphabetischer Reihenfolge angeordnet!

## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE



Blattsalate: Hierzu zählen wir Kopf-, Eisberg-, Feldsalat, Endivie, Radiccio, Lollo Rosso, Löwenzahn, Chicoree

angemachte Salate: Die einzelnen Komponenten der Salatsoße (Öl, Zwiebel, Kräuter,...) bzw. die Fertigsoße notieren Sie wieder extra.

erhitztes Gemüse: Darunter verstehen wir:

- Dosengemüse
- tiefgefrorenes Gemüse (auch wenn Sie es nach dem Auftauen nicht mehr erhitzen)
- und Gemüse, das Sie selbst erhitzen (z.B. dämpfen, dünsten, kochen)

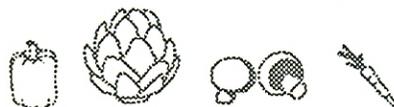
Oliven: Unter rohen Oliven verstehen wir auch eingelegte Oliven (industrielle oder eigene Herstellung), tragen Sie diese bitte unter "roh" ein.

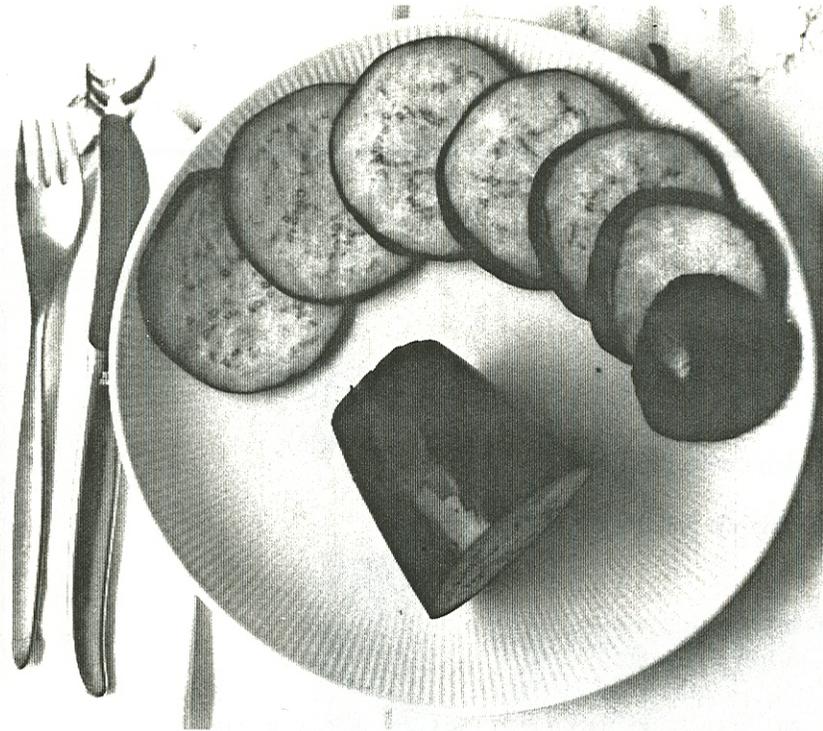
Kartoffel: Sie finden zwei Kartoffelabbildungen auf der nächsten Seite. Das Bild mit einer Kartoffel entspricht der rohen Portion (eine hühnereigroße Kartoffel wiegt ca. 60 g).



Kartoffelprodukte: Wenn Sie z.B. Bratkartoffel essen, dann schreiben Sie wieder jede Zutat in die entsprechende Lebensmittelgruppe.  
1 Port Kartoffeln gek - ½ Zwiebel - 1 Port Butter; ⇒ das selbe gilt für Kartoffelpüree

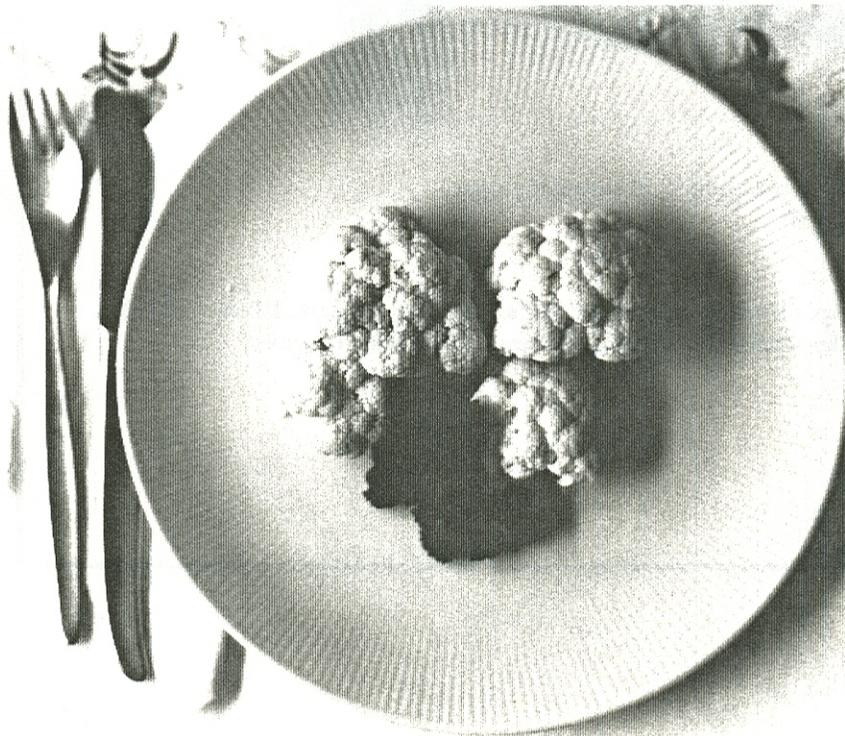
Portionsangaben: Um Ihnen eine bessere Vorstellung von einer Portion zu geben, haben wir einige Gemüsesorten im rohen Zustand fotografiert (1 Port = 100 g).  
Zum Teil liegen 100 g "ganzes" und 100 g geschnittes Gemüse auf einem Teller, so daß Sie eine Portion besser abschätzen können.  
"Stück-Angaben" siehe Obst, Früchte





◀ Aubergine, roh  
1 Port = 100 g

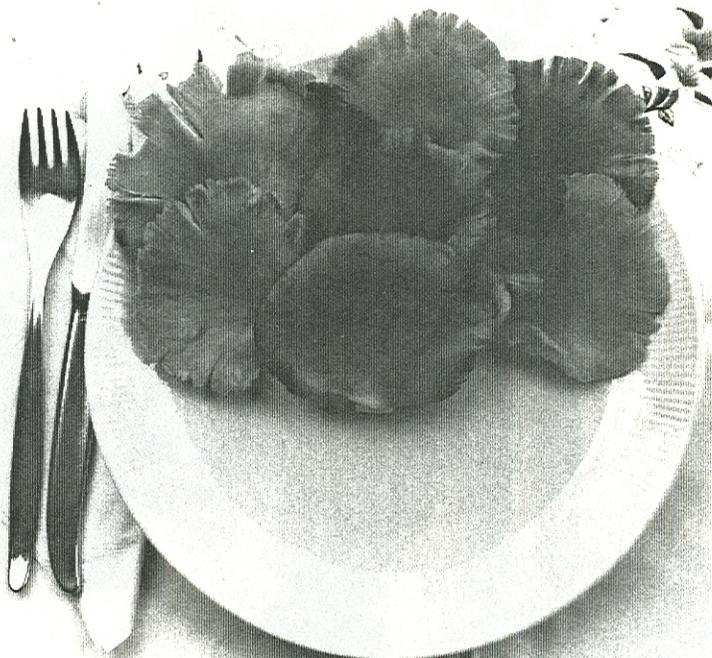
Blattsalat  
1 Port = 70 g



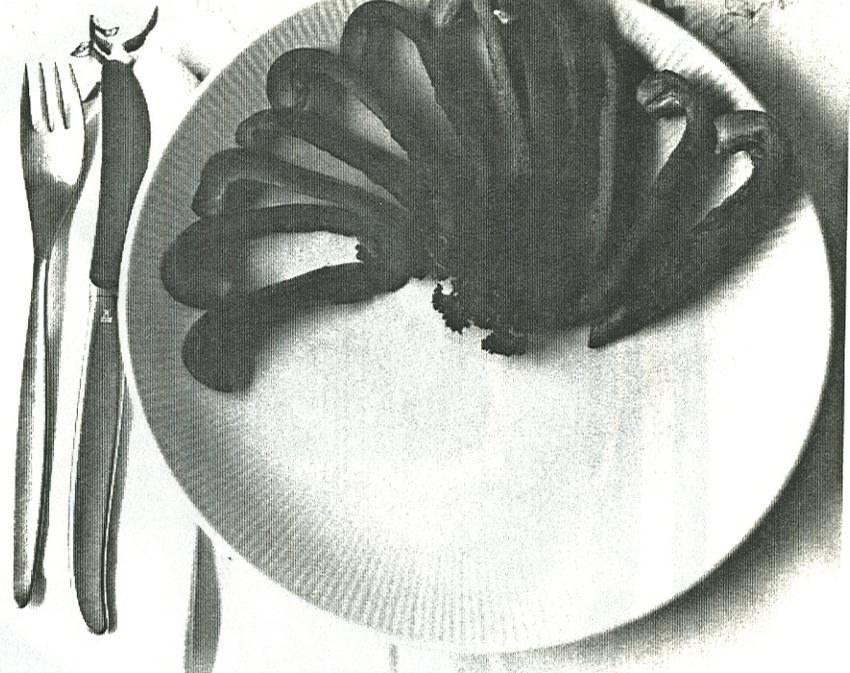
◀ Blumenkohl, roh  
1 Port = 100 g

Kohlrabi, roh  
1 Port = 100 g

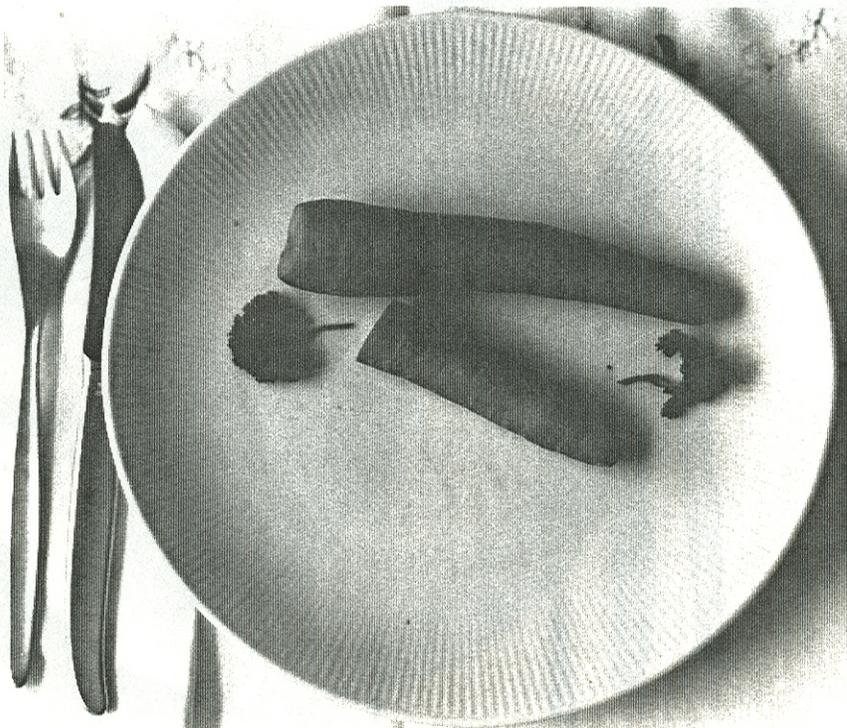




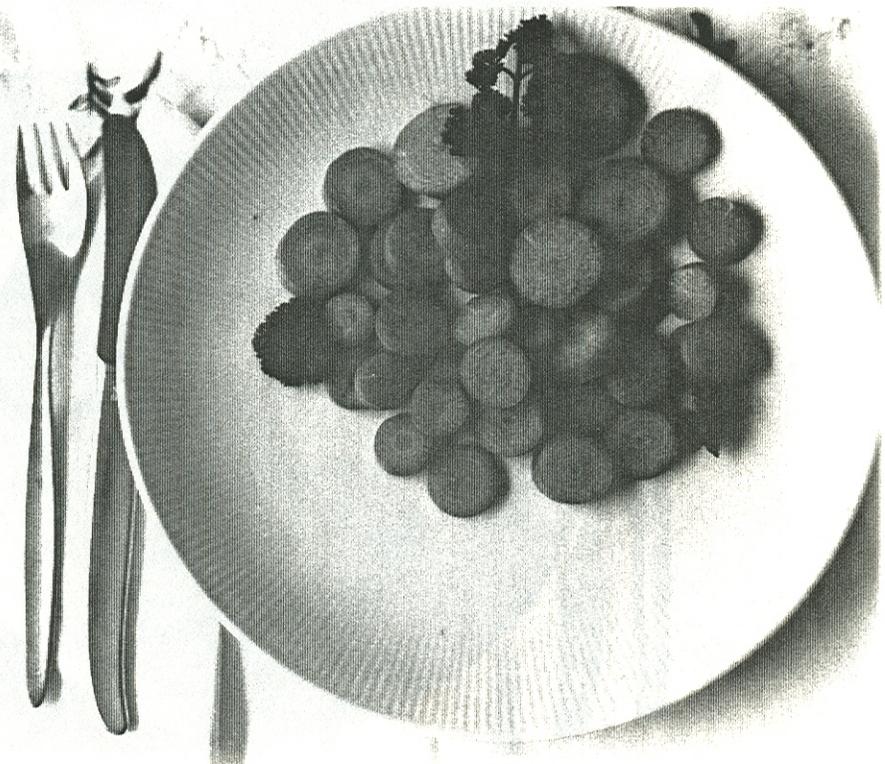
◀ Austernpilze, roh  
1 Port = 150 g



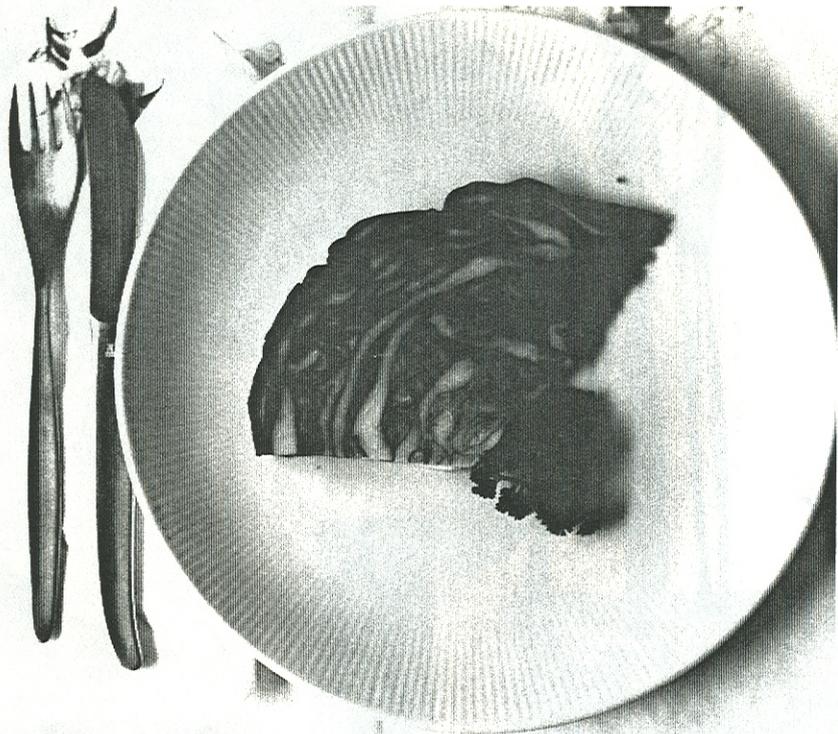
Paprika, roh ▶  
1 Port = 100 g



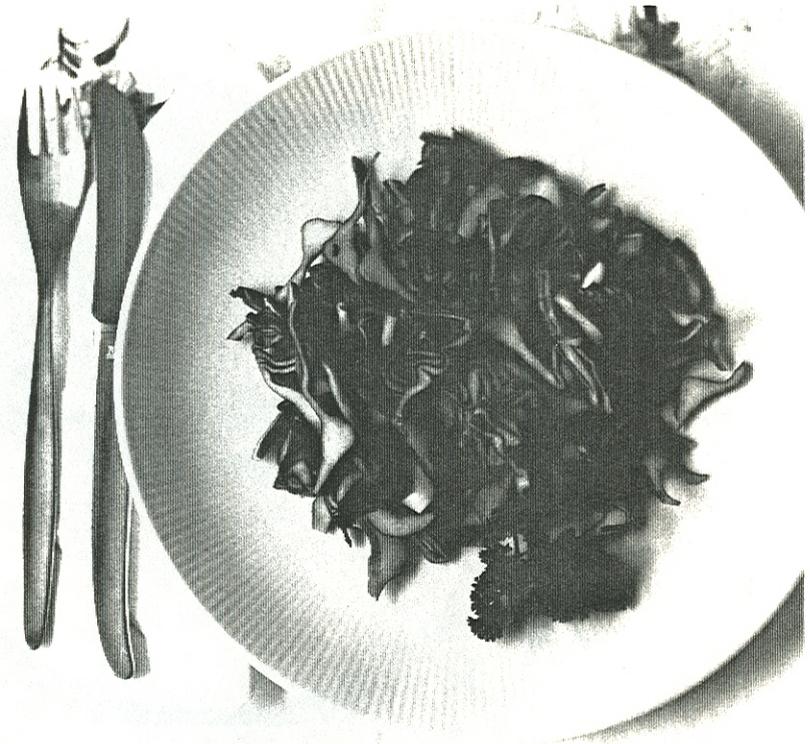
◀ Möhren, roh  
1 Port = 100 g



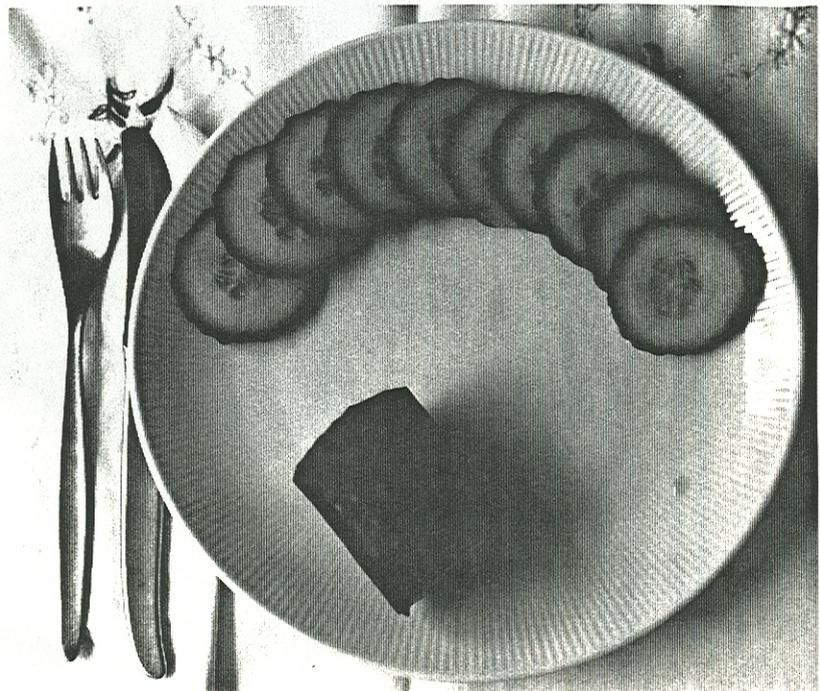
Möhren, geschnitten, roh ▶  
1 Port = 100 g



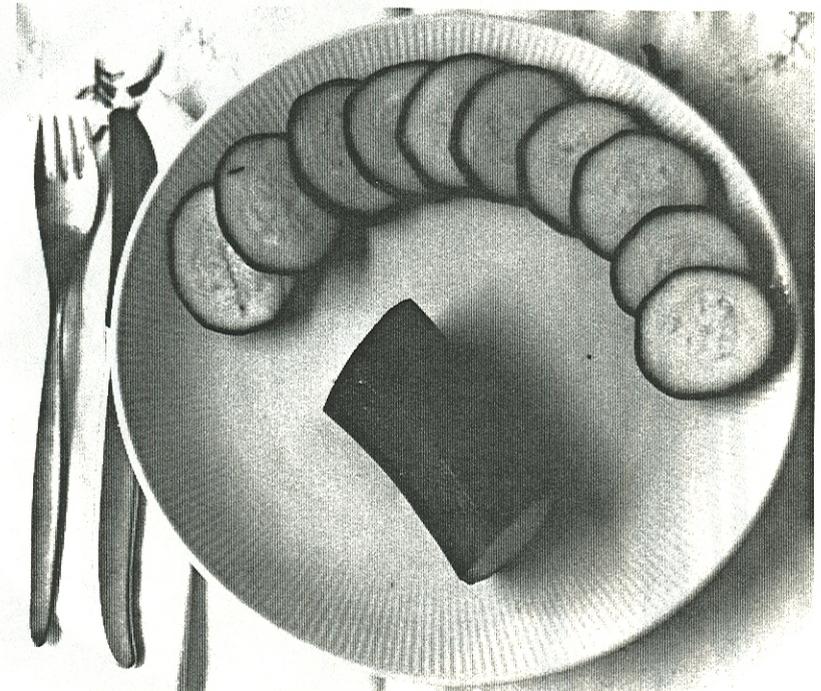
◀ Rotkohl, roh  
1 Port = 100 g



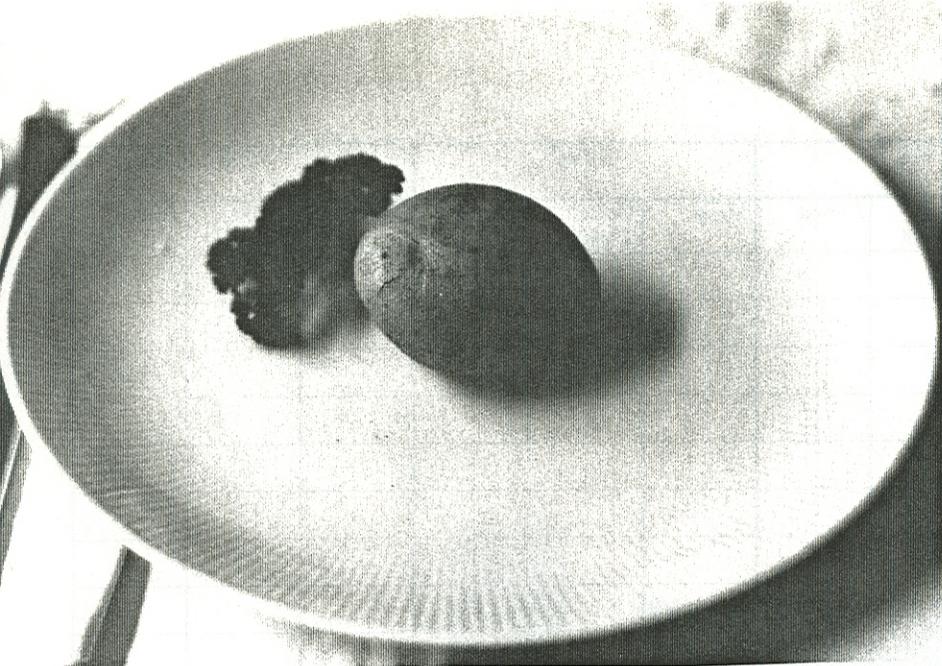
Rotkohl, geschnitten, roh ▶  
1 Port = 100 g



◀ Salatgurke, roh  
1 Port = 100 g



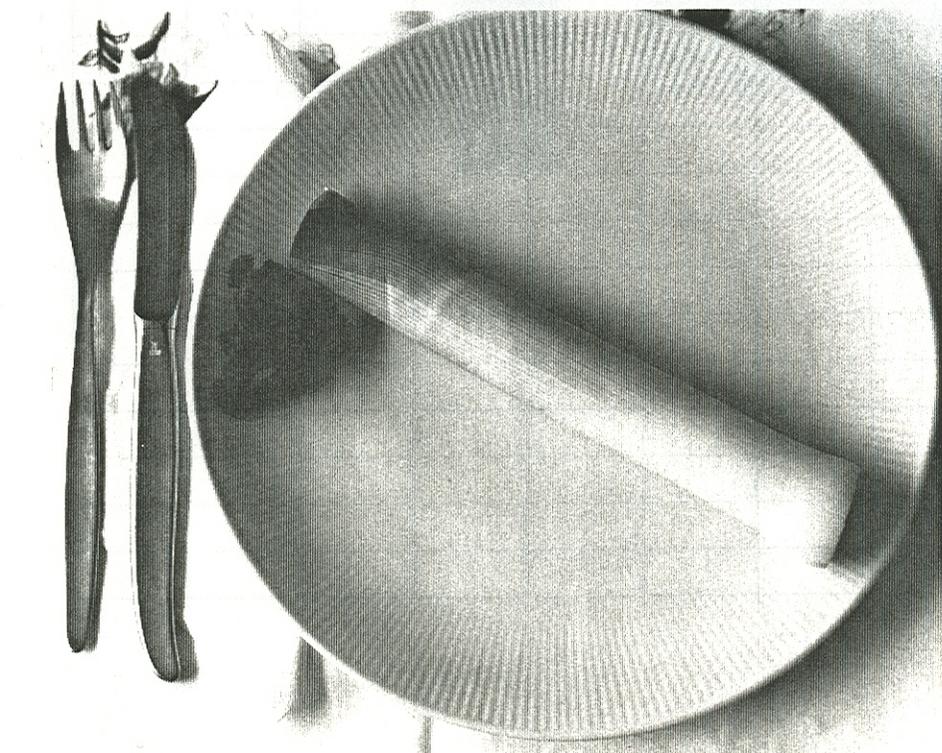
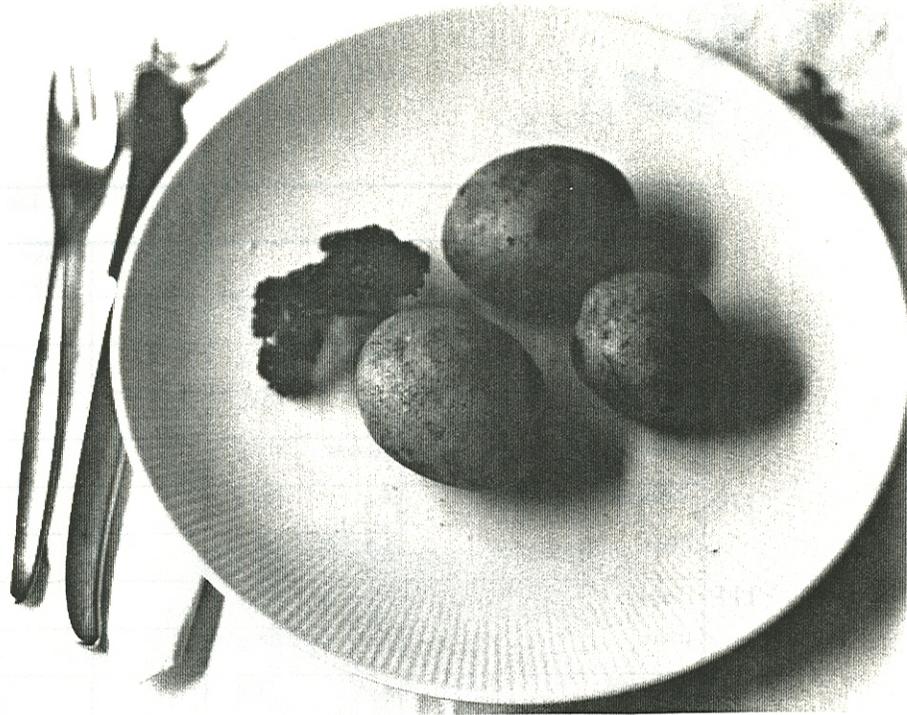
Zucchini, roh ▶  
1 Port = 100 g



◀ Kartoffel, roh  
1 Port = 60 g

Kartoffel, gekocht ▶

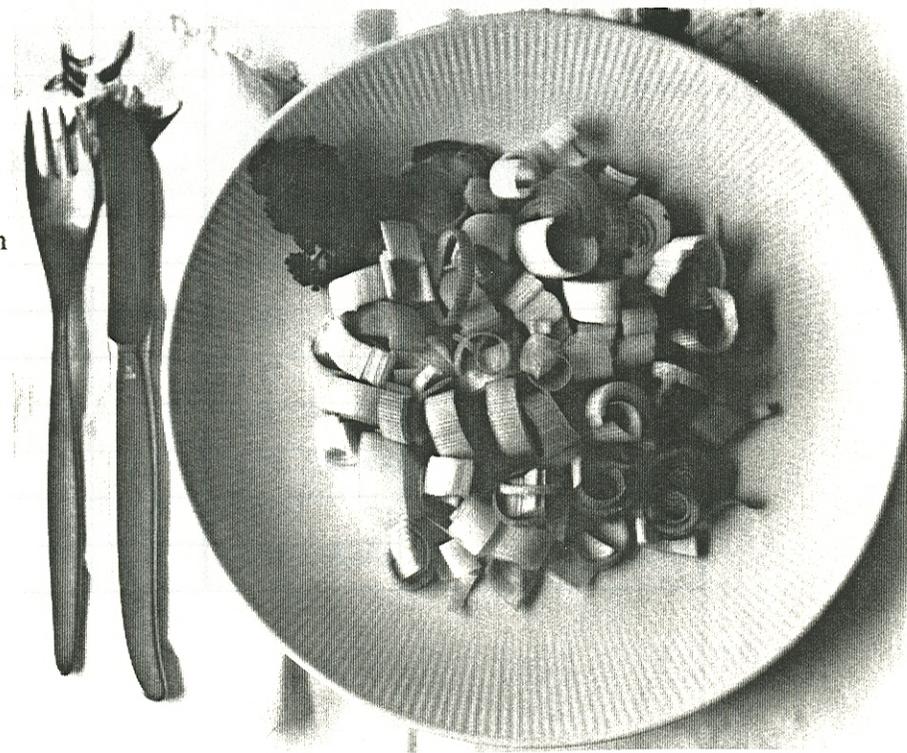
1 Port = 200 g

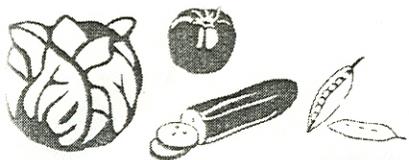


◀ Lauch, roh  
1 Port = 100 g

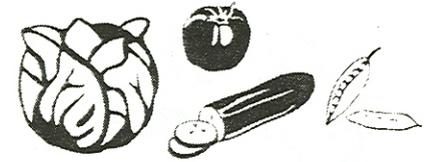
Lauch, geschnitten, roh

1 Port = 100 g

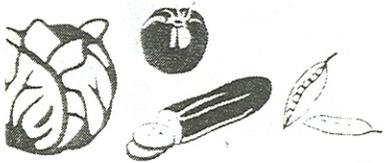




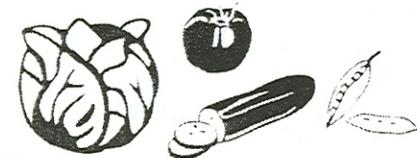
GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit
108	Algen (Trocken-Gewicht)	roh 25 g											
	1 Port	erhitzt 25 g											
109	Artischocke	roh 100 g											
	1 Stck	gekocht 100 g											
110	Aubergine	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
111	Batate	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
112	Blattsalate 1 Port	roh 70 g											
113	Blumenkohl	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
114	Bohnen	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
115	Broccoli	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
116	Chinakohl 1 Port	roh 70 g											
117	Erbсен, Linsen	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
118	Fenchel	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											
119	Grünkohl	roh 100 g											
	1 Port	gekocht 200 g											



GEMÜSE, HÜLSENFÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
108	Algen (Trocken-Gewicht)	roh 25 g									
	1 Port	erhitzt 25 g									
109	Artischocke	roh 100 g									
	1 Stck	gekocht 100 g									
110	Aubergine	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
111	Batate	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
112	Blattsalate 1 Port	roh 70 g									
113	Blumenkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
114	Bohnen	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
115	Broccoli	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
116	Chinakohl 1 Port	roh 70 g									
117	Erbsen, Linsen	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
118	Fenchel	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
119	Grünkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									



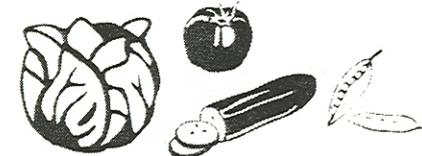
Gemüse, Hülsenfrüchte			1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
120	Kartoffel 1 Port	roh 60 g												
		gekocht 200 g												
121	Knoblauch 1 Zehe	roh 4 g												
		gekocht 4 g												
122	Kohlrabi 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
123	Kürbis 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
124	Lauch 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
125	Mangold 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
126	Maniok 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
127	Mais 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
128	Meerrettich 1 Port	roh 100 g												
129	Möhren 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												
130	Oliven 1 Stk	roh 3 g												
		gekocht 3 g												
131	Palmherzen 1 Port	roh 100 g												
		gekocht 200 g												



GEMÜSE; HÜLSENERÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
120	Kartoffel	roh 60 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
121	Knoblauch	roh 4 g									
	1 Zehe	gekocht 4 g									
122	Kohlrabi	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
123	Kürbis	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
124	Lauch	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
125	Mangold	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
126	Maniok	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
127	Mais	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
128	Meerrettich	roh 100 g									
129	Möhren	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
130	Oliven	roh 3 g									
	1 Stek	gekocht 3 g									
131	Palmherzen	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									



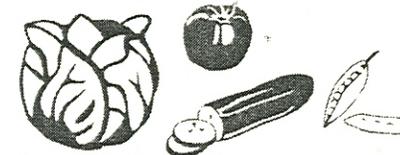
Gemüse, Hülsenfrüchte			1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
132	Pilze	roh 150 g												
	1 Port	gekocht 300 g												
133	Paprika	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
134	Pastinake	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
135	Radieschen 1 Stck	roh 5 g												
136	Rhabarber	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
137	Rosenkohl	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
138	Rote Rüben	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
139	Rote Bete	roh 100g												
	1 Port	gekocht 200 g												
140	Rotkohl	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
141	Salatgurke 1 Port	roh 100 g												
142	Sellerie	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
143	Spargel	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
144	Spinat	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												



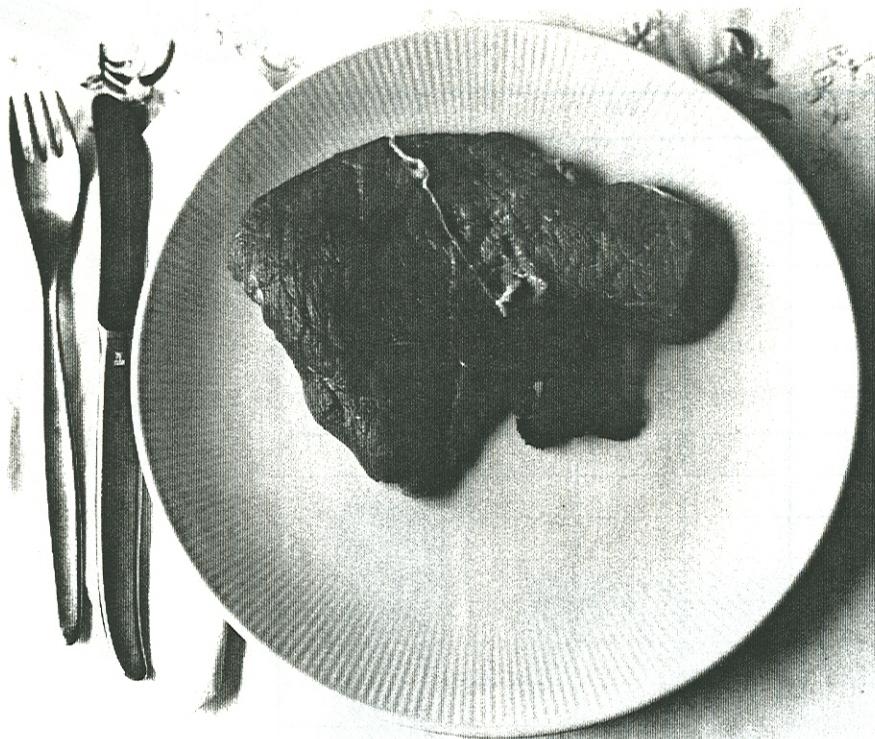
GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
132	Pilze	roh 150 g									
	1 Port	gekocht 300 g									
133	Paprika	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
134	Pastinake	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
135	Radieschen 1 Stck	roh 5 g									
136	Rhabarber	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
137	Rosenkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
138	Rote Rüben	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
139	Rote Bete	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
140	Rotkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
141	Salatgurke 1 Port	roh 100 g									
142	Sellerie	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
143	Spargel	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
144	Spinat	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									



Gemüse, Hülsenfrüchte			1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
145	Tomate	roh 50 g												
	1 Stek	gekocht 50 g												
146	Topinambur	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
147	Weißer Rüben	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
148	Weißkohl	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
149	Winter-Squash	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
150	Wirsingkohl	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
151	Zucchini	roh 100 g												
	1 Port	gekocht 200 g												
152	Zwiebel	roh 50 g												
	1 Stek	gekocht 50 g												
153	Frische Kräuter. Petersilie. Dill	roh 5 g												
	Basilikum: 1 geh EL	gekocht 5 g												
154	Brunnen.- Gartenkresse	roh 5 g												
	1 geh EL	erhitzt 5 g												
155	Gekeimte Hülsenfrüchte	roh 25 g												
	1 geh EL	erhitzt 25 g												
156	Essigsauer eingelegtes Gemüse	roh 100 g												
	z.B. Sauerkraut. Gurken	gekocht 200 g												
157	Milchsauer eingelegtes Gemüse	roh 100 g												
	z.B. Gurken. Paprika	gekocht 200 g												

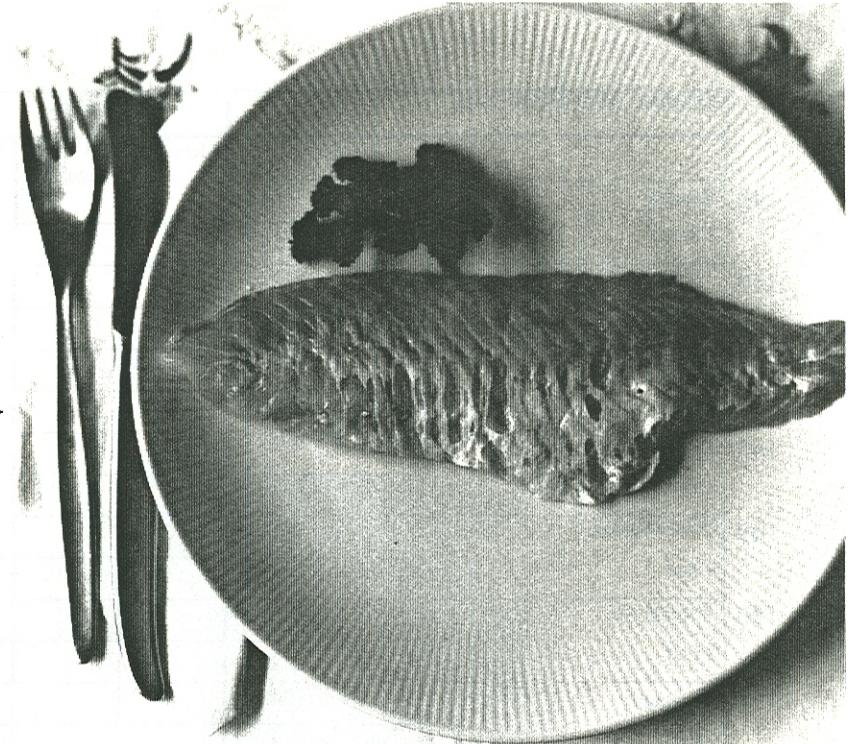


GEMÜSE; HÜLSENFRÜCHTE		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
145	Tomate	roh 50 g									
	1 Stck	gekocht 50 g									
146	Topinambur	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
147	Weißer Rüben	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
148	Weißkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
149	Winter-Squash	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
150	Wirsingkohl	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
151	Zucchini	roh 100 g									
	1 Port	gekocht 200 g									
152	Zwiebel	roh 50 g									
	1 Stck	gekocht 50 g									
153	Frische Kräuter, Petersilie, Dill	roh 5 g									
	Basilikum; 1 geh EL	gekocht 5 g									
154	Brunnen,- Gartenkresse	roh 5 g									
	1 geh EL	erhitzt 5 g									
155	gekeimte Hülsenfrüchte	roh 25 g									
	1 geh EL	erhitzt 25 g									
156	Essigsauer eingelegtes Gemüse	roh 100 g									
	z.B. Sauerkraut, Gurken	gekocht 200 g									
157	Milchsauer eingelegtes Gemüse	roh 100 g									
	z.B. Gurken, Paprika	gekocht 200 g									



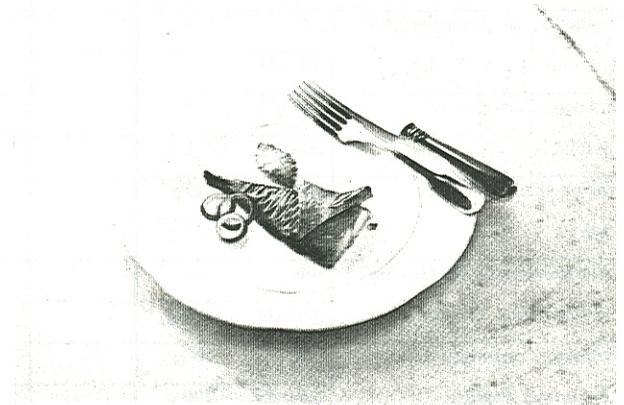
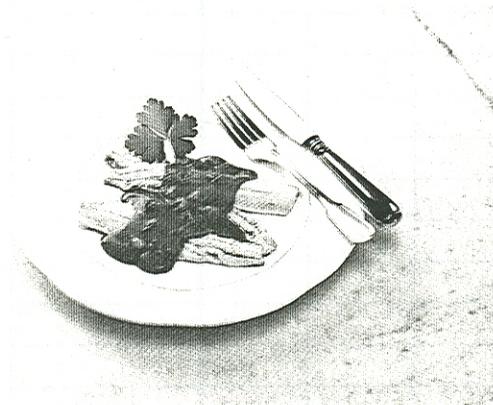
◀ Kalbfleisch, roh  
1 Port = 150g

Rotbarsch, frisch, roh ▶  
1 Port = 150 g



◀ Konservenfish  
1 Port = 90 g

Fisch geräuchert ▶  
1 Port = 50 g



## FLEISCH UND FISCH

### Fleisch:

Bitte vermerken Sie beim Verzehr von Fleisch, von welchem Tier es stammt:

Notieren Sie folgende Abkürzungen: S = Schwein      L = Lamm      K = Kalb  
R = Rind      W = Wild (Hase, Reh)



### Portionsgrößen:

Unter 1 Portion verstehen wir z.B. ein mittelgroßes Filet, Schnitzel, Kotelette (ohne Knochen), 2 Frikadellen, ein mittelgroßes Fischfilet, 5 Fischstäbchen, ein Hähnchenschenkel,...(siehe Fotos)

### Wurst:

#### Wurst, mager:

Bierschinken, Gelbwurst, Fleischwurst, Jagdwurst, Mortadella, Schinkenpastete, Sülze

#### Wurst, fett:

Kalbsleberwurst, Mettwurst, Salami, Teewurst



### Fisch:

#### Fisch, mager:

Barsch, Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Scholle, Seehecht, Seeteufel, Zander

#### Fisch, fett:

Aal, Brasse, Hering, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine, Thunfisch

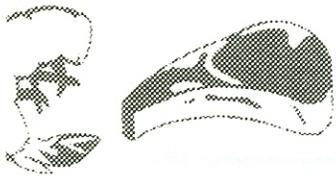


### Konservenfisch:

Hierzu zählen wir Fisch in Dosen, in Gläsern, Fisch in Aspik und geräucherten Fisch. (☞ 1 Port geräuch. Fisch = 50 g!)  
Die Fischeinwaage wird immer extra auf der Packung angegeben!

Verarbeitung von Fleisch und Fisch: Anbraten, braten, grillen, kochen: Führen Sie die entsprechende Menge Fett bitte extra auf!





FLEISCH; FISCH; MEERESTIERE; EI		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit
158	Ei	roh 55 g											
	1 Stck	erhitzt 55 g											
159	Fleisch	roh 150 g											
	1 Port	erhitzt 150 g											
		getrocknet 150 g											
160	Geflügel	roh 150 g											
	1 Port	erhitzt 150 g											
161	Innereien	roh 125 g											
	1 Port	erhitzt 125 g											
162	Wurst	bis 30 % Fett 20 g											
	1 Schb 1 geh EL	30 % Fett 20 g											
163	Stüß.-Salzwasserfisch, mager	roh 150 g											
	1 Port	erhitzt 150 g											
		getrocknet 150 g											
164	Stüß.-Salzwasserfisch, fett	roh 150 g											
	1 Port	erhitzt 150 g											
		getrocknet 150 g											
165	Konservenfisch 1 Port	80 g											
166	Muscheln, Krabben, Tintenfisch	roh 100 g											
	1 Port	erhitzt 100 g											
166 a	Lachs	geräuchert 50 g											



FLEISCH; FISCH; MEERESTIERE; EI		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
158	Ei 1 Stck	roh 55 g									
		erhitzt 55 g									
159	Fleisch 1 Port	roh 150 g									
		erhitzt 150 g									
		getrocknet 150 g									
160	Geflügel 1 Port	roh 150 g									
		erhitzt 150 g									
161	Innereien 1 Port	roh 125 g									
		erhitzt 125 g									
162	Wurst 1 Schb 1 geh EI.	bis 30 % Fett 20 g									
		30 % Fett 20 g									
163	Süß.-Salzwasserfisch. mager 1 Port	roh 150 g									
		erhitzt 150 g									
		getrocknet 150 g									
164	Süß.-Salzwasserfisch. fett 1 Port	roh 150 g									
		erhitzt 150 g									
		getrocknet 150 g									
165	Konservenfisch 1 Port	80 g									
166	Muscheln, Krabben, Tintenfisch 1 Port	roh 100 g									
		erhitzt 100 g									
166 a	Lachs	geräuchert 50 g									



## SUPPEN

Gemüsebrühe, Fleischbrühe: Hiermit sind **klare** Brühen gemeint. Fleisch- oder Gemüseeinlagen müssen Sie extra in die entsprechenden Lebensmittelgruppen eintragen.

☞ Achtung! 1 Suppentasse = 150 ml

1 Suppenteller = 250 ml =  $1\frac{2}{3}$  Portion!

Suppenteller =  $1\frac{2}{3}$  Portion



FETTE; ÖL; ESSIG		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
167	Butter 1 gestr TL	5 g											
168	Margarine 1 gestr TL	5 g											
169	Kaltgepresstes, nicht raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g											
170	Raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g											
171	Essig 1 EL	15 ml											
<b>DRESSING; SUPPEN</b>													
172	Gemüsebrühe, Fleischbrühe 1 Teller	250 ml											
173	Salatdressing (vorgefertigt) 1 EL	15 ml											
174	Ketchup, Grillsauce, Sojasauce, Mayonnaise Senf 1 EL	15 g											
<b>SÜSSUNGSMITTEL</b>													
175	Ahornsirup, Obstdicksaft, Melasse 1 gestr TL	5 g											
176	Brauner Zucker, Roh-(Rohr) zucker 1 gestr TL	5 g											
177	Diätzucker, Milchezucker, Zuckeraustauschstoffe, z.B. Fructose, Sorbit 1 gestr TL	5 g											
178	Haushaltszucker 1 gestr TL	5 g											
179	Honig 1 gestr TL	5 g											
180	Sucanat 1 gestr TL	5 g											
181	Süßstoff 1 Tab, 1 Tropfen												

FETTE; ÖL; ESSIG		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
167	Butter 1 gestr TL	5 g									
168	Margarine 1 gestr TL	5 g									
169	Kaltgepresstes, nicht raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g									
170	Raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g									
171	Essig 1 EL	15 ml									
<b>DRESSING; SUPPEN</b>											
172	Gemüsebrühe, Fleischbrühe 1 Teller	250 ml									
173	Salatdressing (vorgefertigt) 1 EL	15 ml									
174	Ketchup, Grillsauce, Sojasauce, Mayonnaise, Senf 1 EL	15 g									
<b>SÜSSUNGSMITTEL</b>											
175	Ahornsirup, Obstdicksaft, Melasse 1 gestr TL	5 g									
176	Brauner Zucker, Roh-(Rohr) zucker 1 gestr TL	5 g									
177	Diätzucker, Milchezucker, Zuckeraustausch- stoffe z.B. Fructose, Sorbit 1 gestr EL	5g									
178	Haushaltszucker 1 gestr TL	5 g									
179	Honig 1 gestr TL	5 g									
180	Sucanat 1 gestr TL	5 g									
181	Süßstoff 1 Tab. 1 Tropfen										



## BROT UND BACKWAREN:



In unseren Bäckereien und Brotregalen im Supermarkt gibt es viele verschiedene Brot- und Brötchensorten. Aus diesem Grund ist es wichtig, daß Sie genau die Sorte Brot protokollieren, die Sie verzehren.



### Dazu eine kleine Hilfestellung:

#### Vollkornprodukte:

Vollkornprodukte werden ausschließlich aus Vollkornmehl hergestellt! Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist die **Mehltype**: Mehle bis einschließlich Type 1600 gehören **nicht** zu den Vollkornprodukten!

Lassen Sie sich nicht durch die Farbe des Brotes täuschen, ein dunkles Brot/Brötchen muß nicht unbedingt ein Vollkornbrot/Brötchen sein. Meistens werden Vollkornbrote explizit als solche im Regal ausgewiesen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie am besten Ihren Bäcker oder schauen Sie auf die Verpackung nach der Type, die verwendet wurde.

#### Bauernbrot, Graubrot: Mischbrot, Weißbrot

Werden mit hellen Mehlen der Typen: - 405, 550, 1050, 1200, 1600 - hergestellt.



---

## BROTAUFSTRICHE

Vegetarische Brotaufstriche: Zu dieser Gruppe zählen wir z.B. Tartex-Brotaufstriche, Kräuterpasten, Tofuwürstchen und alle anderen vegetabilen Aufstriche.

#### Süße Brotaufstriche:

⚠ Achtung!: Verwechseln Sie nicht Nußcreme mit Nußmus:

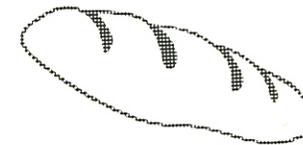
**Nußmus:** besteht zu 100 % aus den jeweiligen Nüssen

**Nußcreme:** besteht aus mehreren Zutaten, u.a. aus Nüssen, Zucker, Schokolade, Fette,...



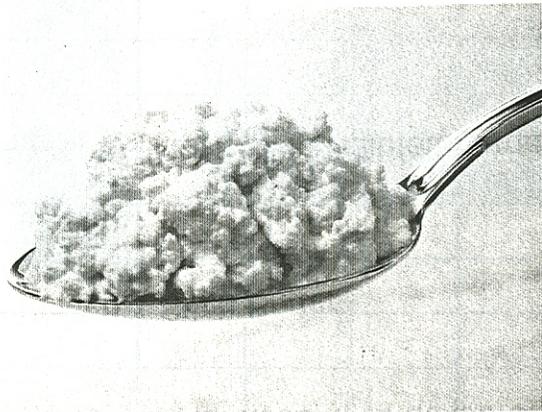
Beachten Sie immer genau das Etikett und die Zutatenliste!

BROT, BACKWAREN			1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
182	Vollkornbrot. Brötchen 1 Schb 1 Stck	50 g												
183	Bauernbrot. Graubrot. - Brötchen 1 Schb 1 Stck	50 g												
184	Weißbrot. Brötchen. Toast 1 Schb 1 Stck	30 g												
185	Essener Brot. Sonnenbrot 1 Schb	50 g												
186	Knäckebrot. Zwieback. Vollkorn 1 Schb 1 Stck	10 g												
187	Knäckebrot. Zwieback 1 Schb 1 Stck	10 g												
188	Vollkornrührkuchen. - Mürbeteigkuchen 1 Stck	80 g												
189	Rühr.- Mürbeteigkuchen 1 Stck	80 g												
190	Vollkornbiskuit. - hefekuchen 1 Stck	60 g												
191	Biskuit-. Hefekuchen 1 Stck	60 g												
192	Kekse. Plätzchen aus Auszugsmehl 1 Stck	5 g												
193	Kekse. Plätzchen aus Vollkornmehl 1 Stck	5 g												
194	Pizza o.ä. aus Auszugsmehl 1 runde Pizza	300 g												
195	Pizza o.ä. aus Vollkornmehl 1 runde Pizza	300 g												
<b>BROTAUFSTRICHE</b>														
196	Vegetarische Brotaufstriche 1 gestr TL	5 g												
197	Konfitüre. Marmelade. Gelee 1 gestr TL	5 g												
198	Nuß-Nougat-Creme. Nußereme 1 gestr TL	5 g												
199	Nußmus. zB. Erdnußmus 1 gestr TL	5 g												



<b>BROT, BACKWAREN</b>		<b>5. Tag</b>			<b>6. Tag</b>			<b>7. Tag</b>			<b>GESAMT</b>
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
182	Vollkornbrot, -brötchen 1 Schb / 1 Stck	50 g									
183	Bauernbrot, Graubrot, ~ Brötchen 1 Schb / 1 Stck	50 g									
184	Weißbrot, ~ Brötchen, Toast 1 Schb / 1 Stck	30 g									
185	Essener Brot, Sonnenbrot 1 Schb	50 g									
186	Knäckebrot, Zwieback Vollkorn 1 Schb / 1 Stck	10 g									
187	Knäckebrot, Zwieback 1 Schb / 1 Stck	10 g									
188	Vollkornrührkuchen, ~ Mürbeteigkuchen 1 Stck	80 g									
189	Rühr-, Mürbeteigkuchen 1 Stck	80 g									
190	Vollkornbiskuit, -hefekuchen 1 Stck	60 g									
191	Biskuit-, Hefekuchen 1 Stck	60 g									
192	Kekse, Plätzchen aus Auszugsmehl 1 Stck	5 g									
193	Kekse, Plätzchen aus Vollkornmehl 1 Stck	5 g									
194	Pizza o.ä. aus Auszugsmehl 1 runde Pizza	300 g									
195	Pizza o.ä. aus Vollkornmehl 1 runde Pizza	300 g									
<b>BROTAUFSTRICHE</b>											
196	Vegetarische Brotaufstriche 1 gestr TL	5 g									
197	Konfitüre, Marmelade, Gelee 1 gestr TL	5 g									
198	Nuß-Nougat-Creme, Nußcreme 1 gestr TL	5 g									
199	Nußmus, zB. Erdnußmus 1 gestr TL	5 g									

Frischkäse, 1 geh EL



Sahne, geschlagen, 1 geh EL





## MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch: Wir haben die Milch in verschiedene Fettgehaltsstufen unterteilt, um Ihren individuellen Verzehr genauer erfassen zu können. **Ziegenmilch** tragen Sie bitte unter "pasteurisierte Milch" ein.

Milch im Kaffee: 1 Glas Milch = 13 EL Milch  
Geben Sie nun 2 EL Milch in den Kaffee, müßten Sie folgende Portion eintragen:  $\frac{2}{13}$

Sahne: ⚡ Achtung: Wenn Sie Sahne schlagen, dann verdoppelt sich das Volumen!  
1 **geh** EL geschlagener Sahne entspricht 1 EL flüssiger Sahne

Joghurt: Als Portionsangabe haben wir 1 EL gewählt. Essen Sie z.B. einen Becher von 125 g Joghurt, dann tragen Sie folgendes ein:  
125 g = **6 EL** (1 EL = 20 g)

Fruchtjoghurt: (selbst hergestellt) Wenn Sie Ihren Joghurt mit Früchten vermischen, tragen Sie den Anteil in die Lebensmittelgruppe Obst zu der entsprechenden Frucht ein.

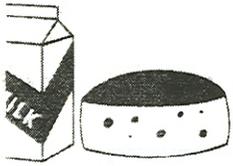
Quark, Fruchtquark: siehe Joghurt bzw. Fruchtjoghurt; allerdings ist hier 1 EL = 30 g!

Käse mager (bis 40 % Fett i. Tr.):  
• Diätkäse (fettreduzierter Käse)  
• Sauermilchkäse: Harzerkäse, Mainzerkäse

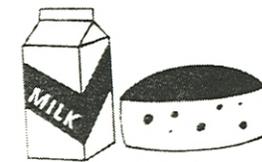
Käse fett (45 % Fett i. Tr. u. mehr):  
• Emmentaler • Butterkäse  
• Edelpilzkäse • Brie

Frischkäse (z.B. Bresso):  
Frischkäse ist von Magerstufe bis Doppelrahmstufe erhältlich. Achten Sie wieder genau auf die Bezeichnung auf dem Schälchen oder fragen Sie an Ihrer Käsetheke nach der entsprechenden Fettstufe.





MILCH: -PRODUKTE			1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
200	Vorzugsmilch. Rohmilch 1 Glas	mind 3,5 % Fett 200 ml												
201	Pasteurisierte.- II-Milch	0,5-1,5 % Fett 200 ml												
	1 Glas	mind 3,5 % Fett 200 ml												
202	Joghurt. Dickmilch. Kefir	0,5-1,5 % Fett 20 g												
	1 geh EL	mind 3,5 % Fett 20 g												
203	Fruchtjoghurt	0,5-1,5 % Fett 20 g												
	1 geh EL	mind 3,5 % Fett 20 g												
204	Schlagsahne (flüssig) 1 EL	10 g												
205	Crème fraîche. Schmand 1 geh EL	20 g												
206	Saure Sahne 1 geh EL	20 g												
207	Kondensmilch 1 TL	5 g												
207 a	Molke 1 Glas	200 ml												
208	Käse	bis 40% Fett i.Tr 30 g												
	1 Schb 1 geh EL	ab 45% Fett i.Tr 30 g												
209	Quark. Frischkäse	bis 20 % Fett 30 g												
	1 geh EL	ab 30 % Fett 30 g												
210	Fruchtquark	bis 20 % Fett 30 g												
	1 geh EL	ab 30 % Fett 30 g												



MILCH; -PRODUKTE			5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
			Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
200	Vorzugsmilch. Rohmilch 1 Glas	mind 3,5 % Fett 200 ml										
201	Pasteurisierte.- H-Milch	0,5-1,5 % Fett 200 ml										
	1 Glas	mind 3,5 % Fett 200 ml										
202	Joghurt. Dickmilch. Kefir	0,5-1,5 % Fett 20 g										
	1 geh EL	mind 3,5 % Fett 20 g										
203	Fruchtjoghurt	0,5-1,5 % Fett 20 g										
	1 geh EL	mind 3,5 % Fett 20 g										
204	Schlagsahne (flüssig) 1 EL	10 g										
205	Crème fraîche. Schmand 1 geh EL	20 g										
206	Saure Sahne 1 geh EL	20 g										
207	Kondensmilch 1 TL	5 g										
207 a	Molke 1 Glas	200 ml										
208	Käse	bis 40% Fett i Tr 30 g										
	1 Schb 1 geh EL	ab 45% Fett i Tr 30 g										
209	Quark. Frischkäse	bis 20 % Fett 30 g										
	1 geh EL	ab 30 % Fett 30 g										
210	Fruchtquark	bis 20 % Fett 30 g										
	1 geh EL	ab 30 % Fett 30 g										



## GETREIDEPRODUKTE, NÄHRMITTEL

### Reis, Nudeln:

Die angegebenen Portionsmengen entsprechen der gekochten Menge von 150 g. Wenn Ihnen nur das Rohgewicht bekannt ist, können Sie mit folgender Rechnung das Gewicht nach der Zubereitung ermitteln:

**Reis:** Rohgewicht x 3 = Gewicht gegart

$$\Leftrightarrow 50 \text{ g} \quad \times 3 = 150 \text{ g}$$

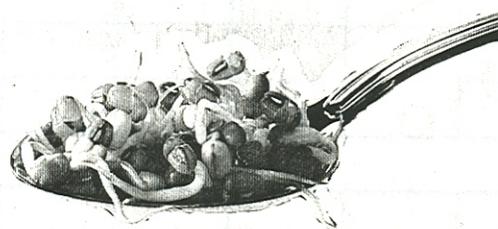
**Nudeln:** Rohgewicht x 2,5 = Gewicht gegart

$$\Leftrightarrow 60 \text{ g} \quad \times 2,5 = 150 \text{ g}$$

### Müsli:

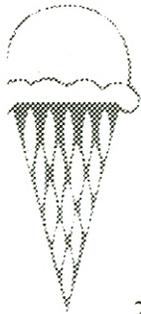
Hierzu zählen wir fertige Müslimischungen (z.B. Bircher-Müsli) mit oder ohne Trockenfrüchten bzw. Nüssen. Aber auch selbst hergestelltes Müsli tragen Sie bitte in diese Spalte ein.

Getreidekeimlinge, unerhitzt, 1 EL = 10 g



GETREIDEPRODUKTE NÄHRMITTEL		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge		
211	Reis, weiß, gek 1 Port	150 g											
212	Reis, natur, gek 1 Port	150 g											
213	Nudeln, weiß, gek 1 Port	150 g											
214	Nudeln, natur, gek 1 Port	150 g											
215	Getreideflocken z.B. Haferflocken 1 geh EL	10 g											
216	Müsli (vorgefertigt) 1 geh EL	12 g											
217	Getreidekeimlinge, Sprossen unerhitzt 1 geh EL	10 g											
218	Erhitztes Getreide (z.B. in Bratlingen, Suppen) 1 Port	150 g											
219	Vollkornmehl, Vollkorn Grieß 1 geh EL	10 g											
220	Mehl, Grieß, Graupen 1 geh EL	10g											
221	Stärkemehl, Sago 1 gestr EL	6 g											
222	Kartoffelklöße,- püree (Fertigprodukt) 1 Port / 2 Stck	180 g											
223	Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer 1 Port	150 g											
<b>SOJAPRODUKTE</b>													
224	Sojamilch 1 Glas	200 ml											
225	Tofu, Tempeh, Sojakäse, Sojaquark 1 Port	150 g											
226	Sojanudeln gek 1 Port	150 g											
227	Sojafleisch 1 Port	100 g											

GETREIDEPRODUKTE; NÄHRMITTEL		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
211	Reis. weiß. gek 1 Port	150 g									
212	Reis. natur. gek 1 Port	150 g									
213	Nudeln. weiß. gek 1 Port	150 g									
214	Nudeln. natur. gek 1 Port	150 g									
215	Getreideflocken z.B. Haferflocken 1 geh EL	10 g									
216	Müsli (vorgefertigt) 1 geh EL	12 g									
217	Getreidekeimlinge. Sprossen unerhitzt 1 geh EL	10 g									
218	Erhitztes Getreide (z.B. in Bratlingen. Suppen) 1 Port	150 g									
219	Vollkornmehl. Vollkorn Grieß 1 geh EL	10 g									
220	Mehl. Grieß. Graupen 1 geh EL	10g									
221	Stärkemehl. Sago 1 gestr EL	6 g									
222	Kartoffelklöße.- püree (Fertigprodukt) 1 Port 2 Stck	180 g									
223	Pommes frites. Kroketten. Kartoffelpuffer 1 Port	150 g									
<b>SOJAPRODUKTE</b>											
224	Sojamilch 1 Glas	200 ml									
225	Tofu. Tempeh. Sojakäse. Sojaquark 1 Port	150 g									
226	Sojanudeln gek 1 Port	150 g									
227	Sojafleisch 1 Port	100 g									



SÜSSWAREN, KNABBEREIEN		1. Tag			2. Tag			3. Tag			4. Tag		
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit									
228	Bonbons, Lakritz 1 Stck	5 g											
229	Carobsüßigkeiten, z.B. Carobschokolade 1 Stck	15 g											
230	Kartoffelchips, Erdnußflips,... 1 Tasse	30 g											
231	Praline, Marzipan 1 Stck	10 g											
232	Schokolade, Kakaopulver 1 Stck: 1 EL	15 g											
233	Schokoladenriegel 1 Riegel	60 g											
234	Speiseeis 1 Kugel	35 g											
<b>DIVERSES</b>													
235	Hefe 1 Würfel	25 g											
236	Hefeflocken 1 EL	10 g											



SÜSSWAREN, KNABBEREIEN		5. Tag			6. Tag			7. Tag			GESAMT
		Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	Ort der Mahlzeit	Uhrzeit	
228	Bonbons, Lakritz 1 Stck	5 g									
229	Carobsüßigkeiten, z.B. Carobschokolade 1 Stck	15 g									
230	Kartoffelchips, Erdnußflips.... 1 Tasse	30 g									
231	Praline, Marzipan 1 Stck	10 g									
232	Schokolade, Kakaopulver 1 Stck; 1 EL	15 g									
233	Schokoladenriegel 1 Riegel	60 g									
234	Speiseeis 1 Kugel	35 g									
<b>DIVERSES</b>											
235	Hefe 1 Würfel	25 g									
236	Hefeflocken 1 EL	10 g									



Ergänzend bitten wir Sie, folgende Fragen zu beantworten:

1.1 Wo wohnen Sie?	<input type="checkbox"/> in der Stadt	<input type="checkbox"/> auf dem Land
1.2 Wie lange?	___ Jahre	___ Jahre
1.3 Wohnen Sie an einer verkehrsreichen Straße?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
1.4 Wenn ja, seit wann?	seit ___19__	
1.5 Haben Sie früher an einer verkehrsreichen Straße gewohnt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
1.6 Wenn ja, wieviele Jahre?	___ Jahre	

2.1 Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein weiter mit 2.5
2.2 Was rauchen Sie?	_____	
2.3 Wieviel pro Tag?	_____	
2.4 Wielange schon rauchen Sie?	seit ___19__	
2.5 Haben Sie früher geraucht?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein weiter mit 3.1
2.6 Was haben Sie geraucht?	_____	
2.7 Wieviel pro Tag?	_____	
2.8 In welchem Zeitraum?	_____ bis _____	_____ bis _____

3.1 Raucht Ihr(e) Partner(in)?	<input type="checkbox"/> viel <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht
3.2 Wird an Ihrem Arbeitsplatz geraucht?	<input type="checkbox"/> viel <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht
3.3 Wieviel Stunden am Tag sind Sie Rauch ausgesetzt?	_____ Stunden

4.1 Woher (aus welchem Anbau) beziehen Sie Ihr Obst, Gemüse und Getreide? Tragen Sie eine **2 für häufig** oder eine **1 für manchmal** ein! Wenn nie, dann lassen Sie das Kästchen leer!

	Obst	Gemüse	Getreide
Ich achte nicht darauf			
Ich bestelle bei ORKOS Diffusion aus konventionellem Anbau			
aus dem eigenen Garten			
von Bioland, Demeter, ANOG			
von Biolan, Vollwertkorn			
von Biokreis Ostbayern, Naturland			
von einem Umstellbetrieb (Biodyn,...)			
Sonstiges:			

5.1 Wie bereiten Sie Salate/Kohl vor dem Verzehr überwiegend vor?  
*Pro Zeile bitte nur 1 Kreuz!*

	Abwaschen		Abreiben	Entfernen der äußeren Blätter	gar nicht	Esse ich nicht
	kaltes Wasser	warmes Wasser				
Blattsalat (Kopfsalat, ..)						
Kohl						

**Fragen zum Verzehrsprotokoll (unbedingt ausfüllen!)**

1a Haben Ihnen die Eintragungen in das Protokoll Schwierigkeiten bereitet? ja   
nein

1b Wenn ja, warum?  
 Es hat zu lange gedauert, bis ich die Lebensmittel gefunden habe.  
 Es war schwierig, 3 Eintragungen (Menge, Ort der Mahlzeit, Uhrzeit) zu protokollieren.  
 Sonstiges: (bitte nur Stichworte)

---

2a Unterliegt Ihre Ernährung saisonalen Schwankungen? ja   
nein

2b Anmerkungen dazu: (bitte nur Stichworte)

---

3a Sind Sie der Meinung, daß die letzten 7 Tage Ihre "normale" Ernährung repräsentieren? (unter Berücksichtigung saisonaler Veränderungen) ja   
nein

3b Wenn nein, was war anders? (bitte nur Stichworte)

---

4. Anmerkungen (bitte nur Stichworte)

<b>A</b>					
Aal	164				
Ahornsirup	175				
Algen	108				
Alfalfa	103				
Alkoholfreies Bier	1				
Ananas	21				
Apfel	22				
Apfelbanane	25				
Apfelschnitze	88				
Apfelwein	2				
Aprikose	23				
Aprikosenschnitze	89				
Artischocke	109				
Aubergine	110				
Avocado	24				
<b>B</b>					
Bananenchips	90				
Banane	25				
Barsch	163				
Basilikum	153				
Batate	111				
Bauernbrot.~ Brötchen	183				
Bier	2				
Birne	26				
Biskuitkuchen	191				
Blattsalate	112				
Blumenkohl	113				
Bohnen	114				
Bonbons	228				
Brasse	164				
Brauner Zucker	176				
Broccoli	115				
Brombeeren	27				
Brunnenkresse	154				
Buchweizen. gekeimt	217				
Butter	167				
<b>C</b>					
Carobschokolade	229				
Carobsüßigkeiten	229				
Cashew-Apfel	28				
Cashewnüsse	96				
Cassia	61				
Charon	80				
Cherimoya	29				
Chi	20				
Chicoree	112				
Chinakohl	116				
Clementine	58				
Cola	11				
Cranberry	62				
Creme fraiche	205				
Curuba	30				
<b>D</b>					
Dattel	91				
Datteln. frisch	31				
Diätnektar. Fruchtsaftgetränk	3				
Diätzucker	177				
Dickmilch	202				
Dill	153				
<b>E</b>					
Ei	158				
Eisbergsalat	112				
Endiviensalat	112				
Erbsen	117				
Erdbeeren	32				
Erdnüsse	97				
Erdnußflocken	230				
Erdnußmus	199				
Essener Brot	185				
Essig	171				
<b>F</b>					
Feige	33				
Feige (getrocknet)	92				
Feldsalat	112				
Fenchel	118				
Fisch	164. 163				
Fleisch	159				
Fleischbrühe	172				
Forelle	163				
FrISChe Kräuter	153				
Frischkäse	209				
Früchtetee	10				
Fruchtjoghurt	203				
Fruchtnektar. ~saftgetränk	5				
Fruchtquark	210				
Fruchtsaft	4				
Fructose	177				
<b>G</b>					
Gartenkresse	154				
Geflügel	160				
Gekeimte Hülsenfrüchte	155				
Gelee	197				
Gemüsebrühe	172				
Gemüsesaft	6				
Getreide. erhitzt	218				
Getreideflocken	215				
Getreidekaffee	7				
Getreidekeimlinge	217				
Granatapfel	34				
Grapefruit	35				
Graubrot	183				
Graupen	220				
Grenadile	36				
Grieß	220				
Grillsauce	174				
<b>H</b>					
H-Milch	201				
Haferflocken	215				
Hagebutten	38				
Haselnüsse	98				
Haushaltszucker	178				
Hefe	235				
Hefeflocken	236				
Hefekuchen	191				
Hefekuchen. vollkorn	190				
Heidelbeeren	39				
Heilbutt	163				
Hering	164				
Himbeeren	40				
Hirsemehl	219				
Honig	179				
Honigmelone	41				
<b>I</b>					
Innereien	161				
Isostar	18				
<b>J</b>					
Jackfrucht	42				
Joghurt	202				
Johannisbeeren	43				
Johannisbrot	44				
<b>K</b>					
Kabeljau	163				
Kaffee	8				
Kakaopulver	232				
Kaki	45				
Kaktusfeige	46				
<b>Essigsaur eingelegtes Gemüse</b>		156			

Kaltgepreßtes, nicht raffiniertes Speiseöl	169	Kürbiskerne, gekeimt	101a	Meerrettich	128	Papaya	67
Kanne-Brottrunk	9	<b>L</b>		Mehl	220	Paprika	133
Kapstachelbeere	72	Lachs	164	Melasse	175	Paranüsse	104
Karambole	47	Lachs, geräuchert	166a	Melonenbirne	69	Passionsfrucht	68
Karotte	129	Lakritze	228	Milchsauer eingelegtes Gemüse	157	Pasteurisierte-Milch	201
Karpfen	164	Lauch	124	Milchsaurer Gemüsesaft	16	Pastinake	134
Kartoffel	120	Leinsamen	103	Milchzucker	177	Pekannüsse	105
Kartoffelchips	230	Limequats	53	Mineralwasser	15	Pepino	69
Kartoffelklöße (Fertigprodukt)	222	Limonade	11	Mirabellen	63	Petersilie	153
Kartoffelpuffer	223	Limone (Limette)	54	Mispel	64	Pfirsich	70
Kartoffelpüree (fertig)	222	Linsen	117	Mohnsamen	103	Pfirsichschnitze	93
Käse	208	Litschi	55	Möhren	129	Pflaume (getrocknet)	94
Kastanien	100	Lollo Rosso	112	Molke	207a	Pflaumen	71
Kefir	202	Longanbeeren	56	Multivitamin Fruchtnektar	13	Physalis	72
Kekse aus Auszugsmehl	192	Longdrinks	19	Multivitaminsaft Fruchtsaft	12	Pilze	132
Kekse aus Vollkornmehl	193	Lupiniensamen	103	Mürbeteigkuchen	189	Pinienkerne	101
Ketchup	174	<b>M</b>		Mungobohnen, gekeimt	155	Pinienkerne, gekeimt	101a
Kichererbsen gekeimt	155	Macadamianüsse	102	Muscheln	166	Pistazienkerne	101
Kirschen, süß, sauer	48	Mais	127	Müsli (vorgefertigt)	216	Pistazienkerne, gekeimt	101a
Kiwano	49	Makrele	164	<b>N</b>		Pizza o.ä. aus Auszugsmehl	194
Kiwi	50	Mammey-Apfel	57	Nashi	65	Pizza o.ä. aus Vollkornmehl	195
Knäckebrot	187	Mandarine	58	Nektarine	70	Pomelo	72a
Knäckebrot, Vollkorn	186	Mandelmilch	14	Nudeln, natur, gek	214	Pommes frites	223
Knoblauch	121	Mandeln	98	Nudeln, weiß, gek	213	Praline	231
Kohlrabi	122	Mango	59	Nuß-Nougat-Creme	198	Preiselbeeren	73
Kokosnuß, frisch	99	Mango, getr.	93	Nußcreme	198	<b>Q</b>	
Kompott	87	Mangold	125	Nußmus	199	Quark	209
Kondensmilch	207	Mangostane	60	<b>O</b>		Quitte	74
Konfitüre	197	Maniok	126	Obstdicksaft	175	<b>R</b>	
Konservenfisch	165	Manna	61	Obstkonserve	87	Radiccio	112
Kopfsalat	112	Margarine	168	Ojas	20	Radieschen	135
Korinthen	95	Marmelade	197	Oliven	130	Raffiniertes Speiseöl	170
Krabben	166	Maronen	100	Orange	66	Rambutan	75
Kräutertee	10	Marzipan	231	<b>P</b>		Reineclaude	76
Krocketten	223	Moosbeeren	62	Palmherzen	131	Reis, natur, gek	212
Kumquats	51	Mayonnaise	174			Reis, weiß, gek	211
Kürbis	123						
Kürbiskerne	101						

Rettich	128
Rhabarber	136
Rohmilch	200
Rohrzucker	176
Rohrzucker	176
Rosenapfel	77
Rosenkohl	137
Rosinen	95
Rote Bete	139
Rote Rüben	138
Rotkohl	140
Rührkuchen	189
<b>S</b>	
Sago	221
Salatdressing (vorgefertigt)	173
Salatgurke	141
Sandornbeeren	78
Sapodille	79
Sardine	164
Satsuma	58
Sauerkraut	156
Saure Sahne	206
Schlagsahne (flüssig)	204
Schmand	205
Schokolade	232
Schokoladenriegel	233
Seehecht	163
Seeteufel	163
Sekt	19
Sellerie	142
Senf	174
Senfkeimlinge	101a
Sesamsamen	103
Sharonfrucht	80
Sojafleisch	227
Sojakäse	225
Sojamilch	224
Sojanudeln gek	226

Sojaquark	225
Sojasauce	174
Sonnenblumenkerne	101
Sonnenblumenkerne, gekeimt	101a
Sonnenbrot	185
Sorbit	177
Spargel	143
Speiseeis	234
Speiseöl	169, 170
Spinat	144
Spirituosen	17
Sportlergetränk	18
Sprossen	217
Stachelbeeren	81
Stärkemehl	221
Studentenfutter	106
Sucanat	180
Süß.- Salzwasserfisch, fett	164
Süß.- Salzwasserfisch, mager	163
Süßstoff	181
<b>T</b>	
Tamarillo	82
Tamarinde	83
Tee, schwarz	8
Tempeh	225
Thunfisch	164
Tintenfisch	166
Toast	184
Tofu	225
Tomate	145
Topinambur	146
Trauben	85
Trinkkokosmilch	14

<b>U</b>	
Ugli	66

<b>V</b>	
Vegetarische Brotaufstriche	196
Vollkornbiskuitkuchen	190
Vollkornbrot, ~ brötchen	182
Vollkorngrieß	219
Vollkornmehl	219
Vollkornmürbeteigkuchen	188
Vollkornrührkuchen	188
Vorzugsmilch	200

<b>W</b>	
Walnüsse	107
Wasser	15
Wassermelone	84
Wein	19
Weintrauben	85
Weißbrot, ~ Brötchen	184
Weißer Rüben	147
Weißkohl	148
Weizengrassaft	20
Winter-Squash	149
Wirsingkohl	150
Wurst	162

<b>Z</b>	
Zander	164
Zitrone	86
Zucchini	151
Zucker	178
Zuckeraustauschstoff	177
Zwieback	187
Zwieback, Vollkorn	187
Zwiebel	152

**Vielen Dank für Ihre Mühe!**