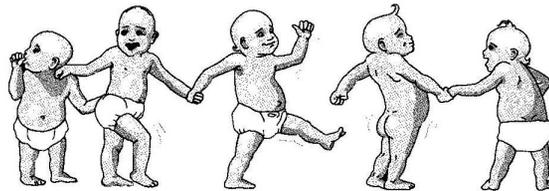


---

# Ernährungsprotokoll

## Ernährung in der Schwangerschaft

Institut für Ernährungswissenschaft  
Wilhelmstr. 20  
35392 Gießen  
Tel.: 0641 / 702-9920



(Bitte nicht abschneiden, die Trennung von Adresse und Ernährungsprotokoll erfolgt durch uns)

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

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Plz, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

## Inhaltsverzeichnis:

Anleitung zum Protokoll .....	0
Brot, Backwaren .....	7
Getreideprodukte, Nahrungsmittel .....	9
Kartoffeln .....	9
Gemüse, Hülsenfrüchte .....	11
Sojaprodukte .....	13
Obst, Obsterzeugnisse .....	15
Nüsse, Samen .....	15
Milch, Milchprodukte .....	17
Käse, Quark, Eier .....	17
Fleisch, Fleischwaren, Wurst .....	19
Fische Meeresfrüchte .....	19
Fette, Öle .....	21
Suppen, Saucen., Dressing, Feinkostsalate .....	21
Brotaufstrich .....	23
Süßungsmittel .....	23
Süßspeisen, Süßigkeiten .....	25
Knabbereien .....	25
Getränke .....	27
Verzeichnis der Lebensmittel .....	28

## Impressum:

Herausgeber/-innen: Ingrid Hoffmann, Marion Kohl-Klopper, Maïke Groeneveld, Kirsten Brünning  
Ulrike Heins, Corinna Koebnick, Rita Zydek  
Prof. Dr. Claus Leitzmann  
Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen  
2. überarbeitete Auflage 1995

Druck: Hausdruckerei der Justus-Liebig-Universität Gießen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Herausgeber/-innen.

## Anleitung zum Protokoll



Liebe Studienteilnehmerin,

mit unserer Untersuchung geht es nun in die nächste Runde! Vielen Dank dafür, daß Sie sich bereit erklärt haben, an unserer Studie teilzunehmen und bereits den Fragebogen für uns ausgefüllt haben.

Jetzt interessieren wir uns dafür, was und wieviel Sie im einzelnen in **4 aufeinanderfolgenden Tagen** (Sonntag bis Mittwoch) essen. Solch ein Ernährungsprotokoll werden Sie **3 mal** während der Schwangerschaft erhalten. In jedem Schwangerschaftsdrittel ist eine Blutentnahme geplant. Wir bitten Sie, **jeweils in den 4 Tagen vor der Blutentnahme** ein Ernährungsprotokoll zu führen und dies ausgefüllt zu dem Blutentnahmetag mitzubringen. Dafür ist es **wichtig**, daß Sie Ihre **Ernährungsgewohnheiten** in dieser Zeit **nicht ändern** und daß Sie **vollständig und ehrlich alles aufschreiben**, was Sie verzehrt haben. Essen Sie immer die gewohnten Lebensmittel und die gewohnten Mengen.

Und so wird's gemacht:

- Schauen Sie sich das Ernährungsprotokoll (ab Seite 7) in aller Ruhe an. In der großen Spalte links finden Sie alle wesentlichen Lebensmittel, Speisen und Getränke in Gruppen geordnet. Rechts daneben sind 4 Spalten, in die Sie bitte Ihren Verzehr vom 1. - bis 4. Tag eintragen. Bitte **beginnen** Sie mit dem Protokoll **sonntags** und **beenden** Sie es **mittwochs vor der Blutentnahme**.



- Notieren Sie **alles**, was Sie im Laufe des Tages essen und trinken, z.B. auch das Mineral- oder Leitungswasser, die frischen Kräuter im Salat, das Bonbon zwischendurch. Schreiben Sie bitte **alles sofort**, d.h. während oder nach dem Essen, auf. Am 1. Tag notieren Sie bitte in der Spalte „1. Tag, Sonntag“, am 2. Tag in der Spalte „2. Tag, Montag“ usw. Notieren Sie Ihren Verzehr nicht erst am Ende des Tages aus dem Gedächtnis. Nehmen Sie das Protokoll deshalb bitte immer mit - auch wenn Sie bei Freunden eingeladen sind oder im Restaurant essen.
- Damit Sie die Lebensmittel, die Sie essen, nicht abwägen müssen, haben wir jeweils dazu Portionsgrößen bzw. übliche Haushaltsmaße (Scheibe, Eßlöffel...) und die entsprechenden Angaben in Gramm (g) bzw. Milliliter (ml) vermerkt.

- Eine **Portion** ist die Menge, in der das Lebensmittel üblicherweise verzehrt wird. Zur besseren Orientierung dienen die Mengenangaben. Als weitere Hilfe finden Sie im Protokoll auch beispielhaft **Fotografien**, auf denen eine durchschnittliche Portion von bestimmten Lebensmitteln dargestellt ist. Die Portionsgrößen, die bei Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse ect. angegeben sind, beziehen sich auf Beilagen (z.B. Kartoffeln und Salat zum Schnitzel). Sind diese Lebensmittel jedoch Hauptkomponenten einer Mahlzeit (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce), schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

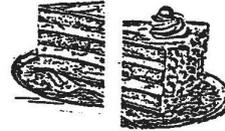
- Wenn Sie mehr als die entsprechende Portion essen, notieren Sie bitte entsprechend, wieviele Portionen Sie gegessen haben.

Bsp.: Ein Becher Joghurt von 150 g entspricht in Ihrem Ernährungsprotokoll 7 1/2 Portionen Joghurt (dort: 1 EL = 20 g).

Auch **Bruchteile** von Portionen sollten Sie als solche notieren (z.B. 1/2, 1/3, 3/4, 2/3, 1/5, 1/10).

Bsp.: Wenn Sie 1/2 Stück Kuchen essen, tragen Sie bei Kuchen im Ernährungsprotokoll „1/2“ ein.

		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	Gesamt
<b>Brot, Backwaren</b>						
...						
9	Biskuit-, Hefekuchen 1 Stck	60 g	1/2			
...						



- Mit einer Tasse meinen wir eine kleine Tasse (150 ml). Wenn Sie große Tassen (200 ml) verwenden, dann schreiben Sie 1 1/3 Tassen im Protokoll auf.



1 Tasse =



1 1/3 Tasse =

- Tragen Sie bitte die verzehrten **Portionen als Zahlen** (1, 5, 3 1/3...) und nicht als Striche in die jeweilige Tagesspalte ein.
- Noch ein Tip: Trinken Sie z.B. 3 mal am Tag ein Glas Wasser, tragen Sie bitte **jedesmal** das eine Glas ein und setzen - um Verwechslungen zu vermeiden - jeweils ein **Komma** zwischen die Zahlen.

		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	Gesamt
<b>Getränke</b>						
133	Wasser, Mineralwasser 1 Glas	200 ml		1,1,1		
134	Fruchtsaft 1 Glas	200 ml				

- Alle Angaben beziehen sich auf den **esbaren Anteil** der Lebensmittel (z.B. Banane ohne Schale, Fleisch ohne Knochen). Bei erhitzten Speisen beziehen sich die Angaben auf die **gegarte Menge** (z.B. Nudeln, Reis, Linsen).
- Bei manchen Lebensmitteln (z.B. Gemüse) unterscheiden wir zwischen **roh** und **erhitzt**. Tragen Sie das betreffende Lebensmittel bitte unter **erhitzt** ein, wenn es in irgendeiner Weise erhitzt wurde, **auch wenn Sie es später kalt essen sollten**. Unerhitzte Lebensmittel tragen Sie bitte unter **roh** ein.

Bsp.: Den **abgekochten Blumenkohl** für einen Salat tragen Sie bitte bei „Blumenkohl **erhitzt**“ ein.

- Bei selbst zubereiteten Speisen tragen Sie bitte alle Zutaten einzeln ein. Sollten Sie für mehrere Personen kochen, teilen Sie bitte die Menge der Zutaten entsprechend und schreiben Ihre Portion auf.

Bsp.: Angenommen Sie kochen für eine vierköpfige Familie einen Nudelauflauf

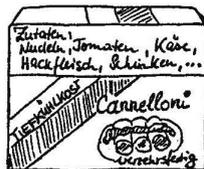
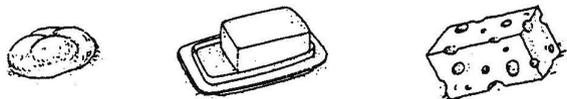
Zutaten:	Sie essen ¼ des Gerichtes, also:	Sie schreiben in Ihr Protokoll
300g Nudeln	75 g (Rohware) x 3 = 225 g gekochte Nudeln	1 ¼ Portionen Nudeln
2 Zwiebeln	½ Zwiebel	½ Portion Zwiebeln, erhitzt
1 Knoblauchzehe	¼ Knoblauchzehe	¼ Portion Knoblauch, erhitzt
20g Butter	5g Butter	1 Teelöffel Butter
600g Hackfleisch	150g Hackfleisch	1 Portion Fleisch
500g Tomaten	125g Tomaten	¾ Portionen Tomate, erhitzt
120g Emmentaler	30g Emmentaler	1 Scheibe Käse, fett

- Bei Fertigprodukten (z.B. Feinkostsalate, Saucen, Suppen, Pizza) machen Sie bitte nur Eintragungen, wenn es sich um solche handelt.

Bsp.: Am 1. Tag essen Sie Kartoffelpüree, das Sie aus einer Fertigmischung zubereitet haben. In diesem Fall tragen Sie es unter Kartoffelpüree (Fertigprodukt) ein. Am 5. Tag essen Sie wieder Kartoffelpüree, diesmal haben Sie es aber selbst aus Kartoffeln, Butter und Milch zubereitet. In diesem Fall tragen Sie es unter Pell-/Salzkartoffeln, Butter und Milch ein.

- Bei Fertigprodukten, die nicht im Protokoll aufgeführt sind, versuchen Sie bitte über die Zutatenliste (auf der Packung des Produktes aufgedruckt) die enthaltenen Lebensmittel herauszufinden. Eine Hilfe: Die Zutaten, die in der Zutatenliste aufgezählt werden, sind so geordnet, daß die Zutat, die in der größten Menge enthalten ist, an erster Stelle steht. Dies kann Ihnen helfen, die Portionen abzuschätzen.
- Wenn Sie in Kantinen, Restaurants u.a. essen, versuchen Sie bitte so gut wie möglich abzuschätzen, wie sich die Speisen zusammensetzen. Eine Möglichkeit besteht darin, den Koch oder die Bedienung zu fragen. Achten Sie dabei bitte auch auf Saucen, Aufstrich, Panade u.a.
- Essen Sie vom Schnellimbiss z.B. eine Bratwurst mit Brötchen, dann schreiben Sie es bitte auf als 1 Würstchen und 1 Brötchen. Den Hamburger oder entsprechende Produkte tragen Sie bitte ein als ¼ Portion Fleisch und 1 Brötchen, Pitta Gyros als 1 ¼ Portionen Fleisch und 2 Brötchen.
- Zusammengesetzte Speisen sollten nach den Einzelzutaten protokolliert werden.

Bsp.: Ein „Käsebrötchen“ erscheint im Protokoll unter Brötchen, Butter, Käse.



**Zum Verzeichnis der Lebensmittel:** Damit Sie die Lebensmittel im Protokoll leichter finden, haben wir am Ende dieses Protokollheftes alle Lebensmittel in einem Verzeichnis alphabetisch geordnet. Dort sind auch Lebensmittel aufgeführt, die nicht im Protokoll erscheinen. Die Nummern, die hinter diesen Lebensmitteln stehen, geben Ihnen an, wo Sie die Lebensmittel einordnen können.

**Bevor Sie nun anfangen noch ein paar Tips:**

- Im Protokoll finden Sie oft Angaben wie Milch 0,5 - 1,5% Fett oder Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihr Lebensmittel einordnen sollen, kann das aufmerksame Lesen der Verpackung aufschlußreich sein. So steht bei Milch und Milchprodukten der Fettgehalt auf der Packung. Bei Produkten, die Sie „lose“ kaufen (z.B. Käse, Wurst), kann ein Blick auf die Kennzeichnung an der Theke oder eine Frage an den/die Verkäufer/in helfen.
- In bestimmten Fällen unterscheiden wir nicht zwischen Diät- bzw. Diabetikerprodukten und den entsprechenden „normalen“ Produkten. Wenn nicht extra im Protokoll aufgeführt, dann schreiben Sie bitte Ihr Diätprodukt zu dem „normalen“ Produkt.  
Bsp.: Ananas, kalorienreduziert tragen Sie bitte ein bei „Exotische Früchte“; Diabetikerplätzchen tragen Sie bitte je nach Produkt bei Vollkornkeks oder Keks ein.
- Gewürze, wie getrocknete Kräuter, Pfeffer, Salz, Senf brauchen Sie nicht zu notieren.
- Zusätzliche Hinweise, wie Sie die Lebensmittel einordnen können, finden Sie im Protokoll dort, wo die entsprechende Lebensmittelgruppe aufgeführt ist.

Nach 4 Tagen zählen Sie bitte die Anzahl der Portionen zusammen und übertragen diese Gesamtzahl in die Spalte „Gesamt“.

			1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	Gesamt	
<b>Milch, Milchprodukte</b>								
69	Milch 1 Glas	0,5% - 1,5% Fett	200 ml	1	1/2, 1/4	2 1/4	1/2	4 1/2
		mind. 3,5% Fett	200 ml	1		1/3	1/3	1 2/3
70	Kakaogetränk (Fertigprodukt) 1 Glas		200 ml		1			1

**Abkürzungen:**

EL = Eßlöffel	Port = Portion	TL = Teelöffel
geh = gehäuft	Schb = Scheibe	Tropf = Tropfen
gestr = gestrichen	Stck = Stück	z.T. = zum Teil
Gew = Gewicht	Tab = Tablette	

Wir versichern Ihnen, daß wir - wie bereits beim Fragebogen - alle Angaben vertraulich behandeln. Aus diesem Grund trennen wir vor der Auswertung die erste Seite mit Ihrer Adresse von dem Rest des Protokolls ab.

Falls beim Ausfüllen des Protokolls Fragen oder Unsicherheiten auftreten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an.

Institut für Ernährungswissenschaft: 0641 - 702-9920  
Ulrike Heins, privat: 0641 - 389322  
Corinna Koebnick, privat: 06033 - 73203  
Rita Zydek, privat 06405 - 7614



**Doch bevor's losgeht, noch ein paar Fragen...**

Haben Sie **Ernährungsgewohnheiten**, die sich meist **wöchentlich wiederholen**? *Wenn ja, kreuzen Sie bitte zutreffende Ernährungsgewohnheiten an.*

- freitags meist Fisch
- freitags meist vegetarisch, d.h. weder Fleisch noch Fisch
- samstags meist fleischlos
- sonstiges: \_\_\_\_\_

Welche **Getränke** trinken Sie überwiegend **zu Ihren Mahlzeiten** (1 Stunde vor bis 1 Stunde nach den Mahlzeiten)? *Bitte kreuzen Sie die entsprechenden Felder an. Bitte unterscheiden Sie hierbei zwischen Fruchtsaft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk (siehe Angabe auf der Verpackung) und geben Sie an, aus welchen Früchten sie hergestellt werden, z.B. Fruchtsaft aus Orangen oder Fruchtnektar aus schwarzen Johannisbeeren.*

	Frühstück	Zwischenmahlzeit morgens	Mittagessen	Zwischenmahlzeit nachmittags	Abendessen	Spätmahlzeit
Kaffee						
schwarzer Tee						
Kräutertee, Früchtetee						
Wasser, Mineralwasser						
Fruchtsaft aus:						
<i>Frucht:</i>						
<i>Frucht:</i>						
Fruchtnektar aus:						
<i>Frucht:</i>						
<i>Frucht:</i>						
Fruchtsaftgetränk aus:						
<i>Frucht:</i>						
<i>Frucht:</i>						
Multivitamingetränk						
Gemüsesaft						
Gemüsesaft, milchsauer						
Limonade						
Colagetränke						
Milch						
Rotwein						
Weißwein						
Bier, Apfelwein						
Alkoholfreies Bier						
Spirituosen						
Sonstiges:						

Bitte geben Sie an, welche Marke Mineralwasser und/oder Limonade Sie überwiegend trinken:

Meine Mineralwasser-Marke: \_\_\_\_\_

Meine Limonaden-Marke: \_\_\_\_\_

Bitte geben Sie uns die Namen aller Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel und die jeweilige Menge/Dosierung an, die sie während des Protokollzeitraums einnehmen bzw. anwenden.

	Datum	Wochentag	Medikamente Nahrungsergänzungsmittel	Menge Dosierung
1. Tag				
2. Tag				
3. Tag				
4. Tag				

Gab es in dieser Woche besondere Ereignisse/Erkrankungen, die Ihre Ernährung beeinflusst haben? Wenn ja, an welchem Tag?

\_\_\_\_\_

Um welches Ereignis/welche Erkrankungen handelte es sich dabei?

\_\_\_\_\_

In welcher Weise wurde die Ernährung beeinflusst?

\_\_\_\_\_



**Vollkornbrot / Vollkornkuchen / Vollkornnudeln u.a.:** Hiermit sind ausschließlich Produkte gemeint, die aus Vollkornmehl hergestellt wurden. Lebensmittel aus teilweise ausgesiebtem Mehl oder aus Mehl bis einschließlich Type 1600 (siehe Aufschrift auf der Verpackung) zählen zu den Erzeugnissen aus hellem Mehl. Beachten Sie bitte genau die Deklaration auf den Verpackungen oder beim Bäcker am Regal oder fragen Sie Ihren Bäcker direkt, um welches Erzeugnis es sich handelt. So sind z.B. Roggenbrötchen nicht unbedingt Vollkornbrötchen - auch wenn diese etwas dunkler sind als Weizenbrötchen.

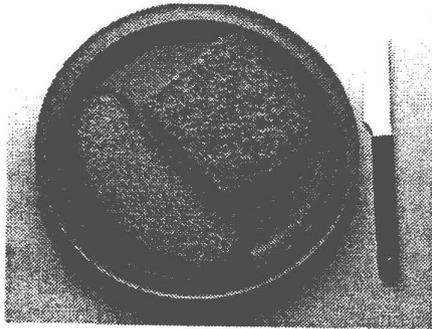


**Brot, Kuchen, Nudeln aus hellem Mehl:** In diese Kategorie fallen alle die Produkte, für deren Herstellung helles Mehl (z.B. Type 405, 550, 1050, 1200, 1600) verwendet wurde. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schauen Sie bitte auf der Verpackung nach. Bei Produkten aus Mehl mit einer Mehltypen unter 1600 handelt es sich um Produkte aus hellem Mehl und nicht um Vollkornprodukte. Brot, daß nicht ausdrücklich Vollkornbrot genannt wird, ist meist keines, auch wenn es Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. enthält und unter der Bezeichnung „Mehrkornbrot“ verkauft wird.

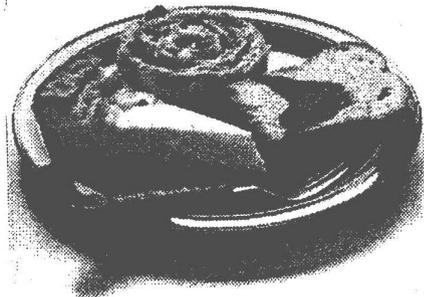
**Obstkuchen:** Bei Kuchen mit einem Obstanteil (z.B. Obstboden, Apfelstrudel), schreiben Sie bitte ein Stück Kuchen auf und notieren zusätzlich eine entsprechende Portion Obst bei *Obstkompott, Obstgedünstet, Obstkonserve* (Zeile 65).

Hier ein Beispiel für:

*Brotscheiben*



*ein Stück Kuchen*



**Pizza:** Unter 1 Portion verstehen wir eine kleine runde Pizza mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. Essen Sie eine größere Pizza, schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

**Pizza mit Fleisch, Wurstwaren:** Hierzu zählen alle Pizzen mit Salami, Schinken, Krabben, Thunfisch etc.

		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt	
<b>Brot, Backwaren</b>							
1	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen 1 Schb / 1 Stck	50 g					
2	Bauernbrot, Graubrot, Graubrötchen 1 Schb / 1 Stck	45 g					
3	Weißbrot, Weißbrötchen, Toast 1 Schb / 1 Stck	35 g					
4	Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback 1 Schb / 1 Stck	10 g					
5	Knäckebrot, Zwieback 1 Schb / 1 Stck	10 g					
6	Vollkornrührkuchen, Vollkornmürbeteigkuchen 1 Stck	mit Zucker	80 g				
		mit Honig, Ursüße u. a.	80 g				
7	Rühr-, Mürbeteigkuchen 1 Stck	80 g					
8	Vollkornbiskuitkuchen, Vollkornhefekuchen 1 Stck	mit Zucker	60 g				
		mit Honig, Ursüße u. a.	60 g				
9	Biskuit-, Hefekuchen 1 Stck	60 g					
10	Vollkornorte 1 Stck	mit Zucker	125 g				
		mit Honig, Ursüße u. a.	125 g				
11	Torte 1 Stck	125 g					
12	Vollkornpizza 1 Stck	mit Fleisch, Wurst- waren	300 g				
		ohne Fleisch, Wurst- waren	300 g				
13	Pizza 1 Stck	mit Fleisch, Wurst- waren	300 g				
		ohne Fleisch, Wurst- waren	300 g				





**Getreideflocken, selbst gequetscht:** Diese Flocken notieren Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt* (Zeile 20).

**Fertigmüsli:** Hierzu zählen fertige Flockenmischungen mit Trockenfrüchten und/oder Nüssen, Samen wie Müslix, Bircher-Benner-Müsli, Früchte-Müsli. Auch selbst hergestellte Mischungen gehören in diese Zeile.

**Frühstückscerealien:** Produkte wie Cornflakes, Honigsmacks gehören in diese Gruppe.

**Frischkornmüsli mit frisch geschrotetem, eingeweichem Getreide:** Das Getreide schreiben Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt* (Zeile 20) auf, indem Sie das Trockengewicht notieren. Alle weiteren Bestandteile ordnen Sie bitte entsprechend ein.

**Vollgetreide:** Dazu zählen Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Grünkern und Buchweizen. Reis tragen Sie in der Zeile 22 bzw. 23 ein.

**Nudeln, Reis etc:** Geben Sie bitte Ihre *essfertige* Portion (nach dem Kochen) an. Ist nur das Rohgewicht bekannt, dann multiplizieren Sie dies bitte bei **Reis** mit **zwei** und bei **Nudeln** mit **drei** - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung. Essen Sie die Nudeln oder den Reis als Hauptkomponente (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce), dann notieren Sie bitte 1 ½ Portionen.

So groß ist eine Portion:

*Reis als Beilage*



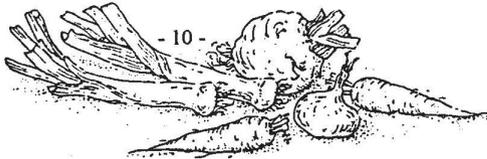
*Pommes frites als Beilage*



**Kartoffeln:** Eine mittelgroße Kartoffel wiegt etwa 60 g. Eine Portion Kartoffeln (180 g) haben Sie dann, wenn drei mittelgroße Kartoffeln auf Ihrem Teller liegen.

**Kartoffelpüree / Kartoffelklöße:** Hier sollten nur Fertigprodukte aufgeführt werden. Die angegebenen Portionen beziehen sich auf das verzehrfertige Gericht (2 mittelgroße Klöße = 1 Port). Wird das Produkt selbst hergestellt, tragen Sie die Zutaten bitte bei den einzelnen Lebensmitteln ein.

			1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
							
<b>Getreide, Nahrungsmittel</b>							
14	Vollkornmehl, Vollkorn Grieß 1 geh EL	10 g					
15	Mehl, Grieß, Graupen 1 geh EL	10 g					
16	Stärkemehl, Sago 1 gestr EL	6 g					
17	Getreideflocken, z.B. Haferflocken 1 geh EL	10 g					
18	Fertigmüsli 1 geh EL (Trocken-Gewicht)	12 g					
19	Frühstückscerealien, z. B. Cornflakes 1 geh. EL (Trocken-Gewicht)	5 g					
20	Vollgetreide	erhitzt 1 Port	150 g				
		unerhitzt 1 gestr EL (Trocken-Gew.)	300 g				
21	Getreide- keimlinge, Sprossen	erhitzt 1 gestr EL (Feucht-Gew.)	150 g				
		unerhitzt 1 gestr EL (Feucht-Gew.)	300 g				
22	Naturreis, gegart 1 Port	150 g					
23	Geschälter (weißer) Reis, gegart 1 Port	150 g					
24	Vollkornnudeln, gegart 1 Port	180 g					
25	Weißer Nudeln, gegart 1 Port	180 g					
26	Weizenkleie, -keime 1 geh EL	3 g					
27	Semmelknödel (Fertigprodukt) 1 Stck	90 g					
<b>Kartoffeln</b>							
28	Pell-, Salzkartoffeln 1 Port	180 g					
29	Kartoffelpüree, -klöße (Fertigprodukt) 1 Port / 2 Stck	180 g					
30	Bratkartoffeln, Rösti 1 Port	180 g					
31	Pommes frites, Kroketten, Kartoffel- puffer 1 Port	150 g					



**Gemüse:** Hier handelt es sich nur um das eigentliche Gemüse. Salatsaucen, Mehlschwitze usw. tragen Sie bitte extra ein.

**Gemüse, tiefgefroren:** Notieren Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* - auch wenn Sie es nicht mehr erhitzen bzw. als Salat essen.

**Gemüse, aus der Dose:** Da Gemüsekonserven immer erhitzt sind, tragen Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* ein..

**Gemüse, gemischt:** Bei gemischtem Salat oder Gemüse in Form von Gemüse-Allerlei schreiben Sie bitte die jeweiligen Gemüsearten einzeln auf.

*Bsp.: Eine Portion Gemüse-Allerlei aus Blumenkohl, Möhren und Erbsen notieren Sie im Protokoll bitte als entsprechende (Teil-)Portion bei jeder der genannten Gemüsearten.*

Hier einige Beispiele, um das **Gewicht von einigen Gemüsen** besser abschätzen zu können:

- eine mittelgroße Möhre wiegt etwa 80 g,
- eine mittelgroße Paprikaschote wiegt etwa 100 g,
- ein mittelgroßes Radieschen wiegt etwa 20 g.



Dies ist ein Beispiel für eine **Portion Gemüse erhitzt** (Beilage).

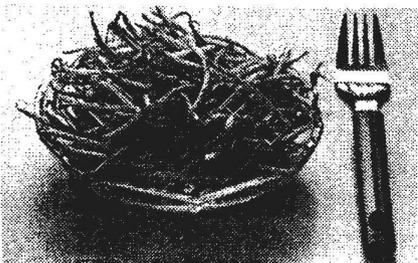
Dies ist ein Beispiel für eine **Portion Blattsalat** (Beilage).



		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b> 						
32	Kopf-, Feldsalat, Chicoree, Endivie u.a. Blattsalate 1 Port	roh	70 g			
		erhitzt	140 g			
33	Paprika, Tomate, Zucchini, Kürbis, Salatgurke, Aubergine 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
34	Lauch, Fenchel 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
35	Möhre 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
36	Blumen-, Rosen- Grün-, China-, Rot-, Weißkohl, Wirsing, Broccoli, Kohlrabi 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
37	Milchsauer vergorenes Gemüse, z.B. Sauerkraut, milchsauer vergorene Gurken 1 Port	roh	150 g			
		erhitzt	220 g			
38	Essigsauer eingelegtes Gemüse z.B. essigsauer eingelegte Gurken 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
39	Schwarzwurzeln, Gemüsemais, Pastinaken 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
40	Radieschen, Sellerie, Weiße Rüben, Spargel, Rettich 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
41	Rote Rüben, Bambussprossen, Artischocken, Palmherzen 1 Port	roh	100 g			
		erhitzt	200 g			
42	Avocado, Oliven 1 Port		50 g			

**Erbsen, Bohnen, Linsen etc.:** Geben Sie bitte Ihre eßfertigen Portionen (nach dem Einweichen bzw. Kochen) an. Ist Ihnen nur das Trockengewicht bekannt, **verdoppeln** Sie es bitte - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung.

So groß ist eine Portion **Sojakeimlinge**:

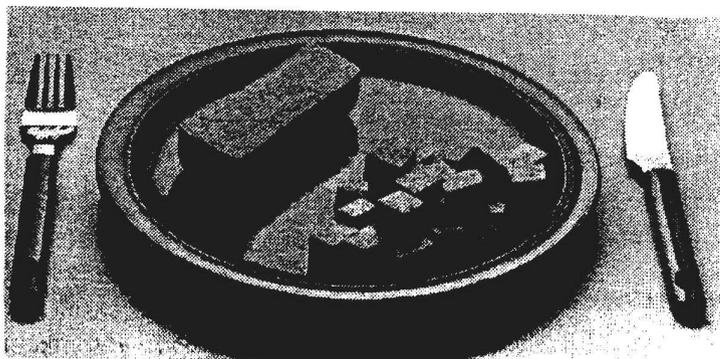


**Frische Kräuter, tiefgefroren:** Diese bitte bei frischen Kräutern erhitzt eintragen, auch wenn Sie diese nicht erhitzen und z.B. für einen Salat verwenden.

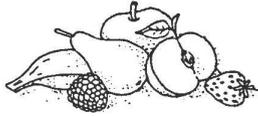
**Getrocknete Kräuter:** Diese brauchen nicht notiert zu werden.



Soviel ist eine **Portion Tofu**, einmal als Block und einmal zerkleinert:



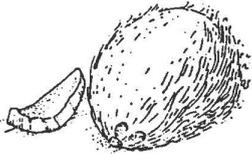
				1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
43	Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Azukibohnen 1 Port	gekeimt	roh	100 g				
			erhitzt	150 g				
		erhitzt	150 g					
44	Spinat, Mangold, Gartenmelde 1 Port	roh	70 g					
		erhitzt	200 g					
45	Pilze 1 Port	roh	100 g					
		erhitzt	150 g					
46	Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch 1 geh EL	roh	5 g					
		erhitzt	5 g					
47	Garten-, Brunnenkresse 1 geh EL Meerrettich 1 gestr EL	roh	5 g					
		erhitzt	5 g					
48	Zwiebel 1 Stck	roh	50 g					
		erhitzt	50 g					
49	Knoblauch 1 Zehe	roh	4 g					
		erhitzt	4 g					
50	Algen (Trocken-Gewicht) 1 Port		25 g					
<b>Sojaprodukte</b>								
51	Sojamehl 1 gestr EL		10 g					
52	Sojanudeln, gegart 1 Port		180 g					
53	Tofu, Tempeh, Sojakäse, Sojaquark 1 Port		100 g					
54	Sojafleisch, TVP (texturated veget. Protein) 1 Port		100 g					
55	Sojamilch 1 Glas		200 ml					
56	Sojasauce, Miso, Shoyu 1 EL		8 g					



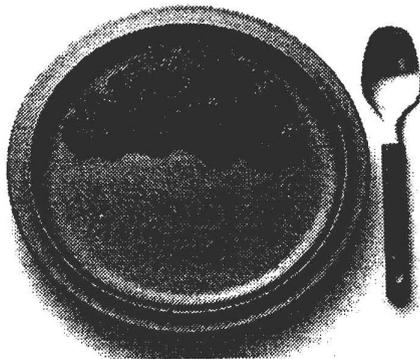
**Obst:** Bei dem hier aufgeführten Obst handelt es sich grundsätzlich um **frisches, unerhitztes Obst**. Essen Sie **erhitztes Obst**, schreiben Sie es bitte zu *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* - egal, um welche Obstsorte es sich handelt.

**Obst, tiefgefroren:** Tragen Sie dieses bitte unter *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* ein, auch wenn Sie es unerhitzt essen.

**Exotische Früchte:** Da die Größen dieser Früchte sehr unterschiedlich sind, schätzen Sie bitte den verzehrbaren Anteil der jeweiligen Frucht ab und notieren entsprechend ein Vielfaches oder einen Bruchteil der angegebenen Portion.



Dies entspricht einer *Portion Beerenobst*.



			1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Obst, Obsterzeugnisse</b> 							
57	Apfel, Birne, Quitte 1 Stck	125 g					
58	Banane 1 Stck	125 g					
59	Grapefruit, Apfelsine 1 Stck	150 g					
60	Mandarinen, Zitronen 1 Stck	50 g					
61	Kirschen, Pflaumen, Trauben, Pfirsich 1 Port / 1 Stck	125 g					
62	Beerenobst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren 1 Port	125 g					
63	Exotische Früchte, z.B. Kiwi, Mango, Papaya, Feigen (frisch)	150 g					
64	Melone 1 Port	125 g					
65	Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve 1 Port	gesüßt	150 g				
		ungesüßt	150 g				
66	Trockenfrüchte z.B. Rosinen, Trocken- pflaumen 1 TL / 1 Stck	7 g					
<b>Nüsse, Samen</b> 							
67	Hasel-, Wal-, Para-, Erdnüsse, Cashew- kerne, Mandeln, Pistazien 1 geh EL	15 g					
68a	Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Kokosflocken, 1 geh EL	15 g					
68a	Samenkeimlinge, -sprossen z.B. Alfalfa-, Senf-, Kürbis- kernkeimlinge 1 Port (Feuchtgewicht)	erhitzt 1 geh EL	10 g				
		unerhitzt 1 geh EL	10 g				

*Wie war das doch noch gleich ?  
Lieber noch mal nachlesen !*





**Milch:**

Es würde den Rahmen dieses Protokolls sprengen, alle Milchsorten einzeln aufzuführen. Da wir die Information aber benötigen, bitten wir Sie um folgendes: Markieren Sie hinter den Zahlen, die Ihren Verzehr angeben, welche Milchart Sie verwendet haben:

- H = H-Milch
- P = pasteurisierte Milch
- V = Vorzugs-, Rohmilch
- S = Sterilmilch

Auch hier: ein Blick auf die Verpackung bringt Klarheit.

**Milch im Kaffee:**

Verwenden Sie nur kleine Mengen Milch (z.B. im Kaffee oder Tee), rechnen Sie diese bitte um auf ein Glas Milch, indem Sie sich an einem Eßlöffel orientieren. Die Menge von 13 EL entspricht einem Glas Milch oder anders aufgedrückt, 1 EL bedeutet  $\frac{1}{13}$  Glas Milch.

**Joghurt:**

Als Portion für Joghurt haben wir den **Eßlöffel** gewählt. Essen Sie einen **Becher** Joghurt, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125g, 150g, 175g, 500g ...) und rechnen den Inhalt bitte um auf Eßlöffel. So entspricht z.B. ein Becher Joghurt von 150 g  $7 \frac{1}{2}$  Eßlöffel (1 EL = 20g).

**Schlagsahne:**

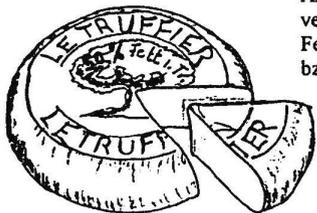
Durch das Schlagen verdoppelt sich das Volumen der Sahne, d.h. 1 EL geschlagene Sahne entspricht  $\frac{1}{2}$  EL flüssiger Sahne bzw. ein gehäufter EL geschlagene Sahne entspricht 1 gestrichenem EL flüssiger Sahne.

**Käse:**

Für **Käsecken/Frischkäse** haben wir als Portionsgröße außer Scheiben noch Eßlöffel (EL) dazugeschrieben.

Käse, mager (bis 40% Fett i. Tr.)	Käse, fett (mehr als 45 % Fett i. Tr.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Diätkäse (fettreduzierter Käse)</li> <li>•Harzer Käse</li> <li>•Mainzer Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Bergkäse</li> <li>•Chester</li> <li>•Emmentaler</li> <li>•Butterkäse</li> <li>•Brie</li> </ul>

Alle anderen Käsesorten (auch Frischkäse) werden in verschiedenen Fettstufen angeboten, meist jedoch in den höheren Fettstufen. Achten Sie bitte auf die Kennzeichnung auf der Ware bzw. an der Käsetheke.



				1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Milch und Milchprodukte</b>								
69	Milch 1 Glas	0,3 % - 1,8 % Fett	200 ml					
		mind. 3,5 % Fett	200 ml					
70	Kakaogetränk (Fertigprodukt) 1 Glas		200 ml					
71	Molke, Brottrunk 1 Glas		200 ml					
72	Joghurt, Dick- milch, Buttermilch Kefir 1 geh EL	0,3 % - 1,8 % Fett	20 g					
		mind. 3,5 % Fett	20 g					
73	Fruchtjoghurt, -dickmilch, -kefir, -buttermilch, 1 geh EL	0,3 % - 1,8 % Fett	20 g					
		mind. 3,5 % Fett	20 g					
74	Saure Sahne (10 % Fett) 1 geh EL		20 g					
75	Crème fraîche, Schmand 1 geh EL		20 g					
76	Schlagsahne (flüssig) 1 EL		10 g					
77	Kondensmilch, Kaffee Rahm 1 TL		5 g					
<b>Käse, Quark, Eier</b>								
78	Käse 1 Schb / 1 geh EL	mager bis 40 % Fett i. Tr.	30 g					
		fett ab 45 % Fett i. Tr.	30 g					
79	Quark, Hüttenkäse, 1 geh EL	bis 20 % Fett	30 g					
80	Quark 1 geh EL	ab 30 % Fett	30 g					
81	Fruchtquark 1 geh EL	bis 20 % Fett	30 g					
		ab 30 % Fett	30 g					
82	Eier 1 Stck		55 g					

Wir haben im Protokoll nicht nach Fleisch von **verschiedenen Tierarten** unterschieden. Wir bitten Sie, dies zu tun, indem Sie hinter Ihre notierte Portion jeweils einen der unten genannten Buchstaben schreiben.

S = Schwein    R = Rind    L = Lamm  
H = Hammel    K = Kalb    W = Wild/Hase (Geflügel - vgl Zeile 84)

mager = wenig marmoriert oder kein Fettrand  
fett = stark marmoriert oder mit sichtbarem Fettrand



**Fleisch (das gleiche gilt für Geflügel, Innereien, Fisch):** Wenn Sie Gerichte mit Fleisch, Geflügel, Innereien oder Fisch essen, schätzen Sie bitte ab, wie groß die Portionen sind. Hier einige Beispiele für das, was wir unter einer Portion verstehen: 1 mittelgroßes Schnitzel oder Kotlettt, 2 mittelgroße Hackfleischbällchen, 1 Hähnchenschenkel, 5 Fischstäbchen. Gibt es z. B. Sauce oder Kräuter dazu, notieren Sie dies bitte bei dem jeweiligen Lebensmittel (Bsp.: Gulasch).



Bei **verpackt gekauften Gerichten** steht häufig die Fleisch- bzw. Fischeinwaage auf der Packung, so daß Sie den von Ihnen verzehrten Anteil errechnen können.

**Fleisch, paniert und gebraten:** Notieren Sie dies bitte als 1 Portion Fleisch + eine entsprechende Menge Fett (zum Anbraten) + Paniermehl. Wenn Sie Fisch fertig paniert kaufen, finden Sie auf der Packung häufig das Gewicht der Panade angegeben.

**Fleisch, gebraten:** Schreiben Sie bitte außer dem Fleisch auch das Fett auf, das (schätzungsweise) zum Anbraten nötig war.

**Fleisch, gekocht oder gegrillt:** Wenn kein Fett oder ähnliches zur Zubereitung verwendet wurde, reicht es, wenn Sie Ihre Portion Fleisch eintragen.

**Wurst:** Für Streichwurst, Kalbsleberwurst, etc. haben wir als Portionsgröße außer Scheiben auch Eßlöffel (EL) angegeben. **Magere** Wurstsorten sind z.B. Jagdwurst, Bierwurst, Fleischwurst, Diätwurst (kalorienreduzierte Wurst). **Fette** Wurstsorten sind z.B. Streichwurst, Mettwurst, Kalbsleberwurst, Salami.

**Fisch:** **Fisch, mager** Schellfisch, Kabeljau, Zander, Flunder, Barsch, Seelachs, Scholle, (See)Hecht, Seeszunge, Steinbutt, Katfisch, Heilbutt, Forelle, Rotbarsch  
**Fisch, fett** Karpfen, Sardine, Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Aal, Schillerlocke, Brassen

**Fischkonserven:** Dazu zählen geräucherter Fisch, Fisch aus Dosen oder Gläsern. Achten Sie bitte auf die auf der Verpackung angegebene Fischeinwaage und notieren Sie bitte Sauce etc. extra.

			1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Fleisch, Fleischwaren, Wurst</b> 							
83a	Rind-, Kalbfleisch 1 Port	mager	150 g				
		fett	150 g				
83b	Schweinefleisch 1 Port	mager	150 g				
		fett	150 g				
83c	Sonstiges Fleisch, z.B. Wild, Lamm, Pferd, Kaninchen 1 Port	mager	150 g				
		fett	150 g				
84	Geflügel 1 Port		150 g				
85	Innereien 1 Port		150 g				
86	Schinken, z.B. Knochenschinken, Lachsschinken 1 Schb	ohne Fettrand	30 g				
		wie gewachsen	30 g				
87	Wurst 1 Schb / 1 geh EL	mager bis 30 % Fett	20 g				
		fett mehr als 30 % Fett	20 g				
88	Würstchen, Bratwurst 1 Stck		100 g				
<b>Fisch, Meeresfrüchte</b> 							
89	Süß-, Salzwasser- fisch 1 Port	mager	150 g				
		fett	150 g				
90	Fischkonserve, z.B. Rollmops 1 Port		80 g				
91	Muscheln, Krabben u.a. 1 Port		100 g				



**Speiseöl:**

Bei kaltgepressten, nicht raffinierten Speiseölen steht auf der Packung „kalt gepreßt“, „kalt geschlagen“ u.a. Wenn Sie keine besondere Kennzeichnung finden, dann handelt es sich um raffiniertes Speiseöl.

**Margarine:**

Information darüber, ob es sich bei der Margarine um gehärtete oder ungehärtete Fette handelt, finden Sie auf der Verpackung. Um ungehärtete Margarine handelt es sich, wenn es auf der Verpackung steht. Finden Sie keine Kennzeichnung bzw. den Hinweis z.T. „gehärtet“, notieren Sie diese Margarine bitte bei Margarine gehärtet.



**Suppe, Eintopf:**

Wenn Sie Ihre Suppe nicht aus einer Tasse (150 ml), sondern einem Teller (250 ml) essen, notieren Sie bitte, daß Sie 1 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> Portionen gegessen haben.

**Suppe, Eintopf, Feinkostsalat mit / ohne Fleischeinlage:** Sind Fleisch, Wurst, Schinken, Krabben, Sardinen u.a. in ihrem Gericht enthalten, schreiben Sie dies bitte zu den Produkten mit Fleischeinlage.

		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Fette, Öle</b>						
92	Butter 1 gestr TL	5 g				
93	Margarine, ungehärtet 1 gestr TL	5 g				
94	Margarine, gehärtet 1 gestr TL	5 g				
95	Halbfettmargarine 1 gestr TL	5 g				
96	kaltgepresstes, nicht raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g				
97	raffiniertes Speiseöl 1 EL	8 g				
98	Plattenfett, z.B. Kokosfett 1 Würfel	25 g				
99	Schmalz, Speck 1 gestr TL	5 g				
<b>Suppen, Saucen, Dressing, Feinkostsalate - Fertigprodukte -</b>						
100	Suppe 1 Tasse	ohne Fleisch, Wurstwaren	150 ml			
		mit Fleisch, Wurstwaren	150 ml			
101	Eintopf 1 Port	ohne Fleisch, Wurstwaren	450 g			
		mit Fleisch, Wurstwaren	450 g			
102	Sauce 1 EL	klar	12 g			
		gebunden	15 g			
103	Feinkostsalat 1 Tasse	ohne Fleisch, Wurstwaren	30 g			
		mit Fleisch, Wurstwaren	30 g			
104	Tomatenmark 1 gestr TL	5 g				
105	Tomatenketchup, Grillsauce u.a. 1 gestr EL	15 g				
106	Salatdressing 1 EL	15 g				
107	Mayonaise 1 gestr TL	5 g				



**Fruchtaufstrich, roh und ungesüßt:** Bitte notieren Sie dies bei der entsprechenden Obstsorte (Zeile 57 - 64).

**Fruchtaufstrich, erhitzt:** Tragen Sie dies bitte bei *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserve* (Zeile 65) ein. Dort können Sie unterscheiden nach *gesüßt* und *ungesüßt*.

**Nußcreme / Nußmus:** **Nußcreme** enthält außer den Nüssen auch Fette, Süßungsmittel etc., während **Nußmus** zu 100 % aus den jeweiligen Nüssen - ohne sonstige Zusätze - besteht. Ein Blick auf das Etikett kann Ihnen bei der richtigen Zuordnung helfen.

**Vegetarische Brotaufstriche:** Hierzu zählen z.B. Tartex-Aufstriche, Tofu-Würste, vegetabile Pasten. **Nicht** dazu gehören Erzeugnisse wie Zwiebschmalz auf vegetarischer Basis. Diese schreiben Sie bitte zu *Margarine ungehärtet*.



			1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Brotaufstriche</b>							
108	Konfitüre, Gelee Marmelade 1 gestr TL	mit Zucker	5 g				
		ohne Zucker	5 g				
109	Nuß-Nougat-Creme, Nußcreme 1 gestr TL	5 g					
110	Nußmus, z.B. Erdnußmus 1 gestr TL	5 g					
111	Vegetarische Brotaufstriche 1 gestr TL	5 g					
<b>Süßungsmittel</b>							
112	Haushaltszucker 1 gestr TL	5 g					
113	Diätzucker, Milchzucker, Zucker- austauschstoffe 1 gestr TL	5 g					
114	Roh(rohr)zucker, Brauner Zucker, Sucanat 1 gestr TL	5 g					
115	Honig 1 gestr TL	5 g					
116	Ahornsirup, Melasse, Apfel-, Birnen- dicksaft 1 gestr TL	5 g					
117	Süßstoff 1 Tropf / 1 Tab						

*Nicht schlapp machen ...  
... das Ziel ist schon in Sicht!*



**Süßigkeiten / Knabberereien:**

Bei der unüberschaubaren Vielfalt von Süßigkeiten und Knabberereien, die es inzwischen gibt, konnten wir nur einige beispielhaft aufzuführen. Sollten Sie eine Süßigkeit essen, die nicht im Protokoll vorkommt, ordnen Sie diese bitte einer ähnlichen Süßigkeit zu. Süßigkeiten / Knabberereien haben sehr unterschiedliche Portionsgrößen. Achten Sie deshalb bitte auf das Gewicht, das auf der Verpackung angegeben ist. Gleichen Sie die Portion bitte der im Protokoll an, indem Sie Bruchteile oder ein Vielfaches aufschreiben.

**Pudding, Creme u.a.:**

Hierbei handelt es sich in der Regel um Fertigprodukte. Bei selbsthergestellten Produkten schreiben Sie bitte die Einzelzutaten auf. Als Portion haben wir den Eßlöffel gewählt. Essen Sie einen Becher Pudding, achten Sie bitte darauf, wieviel Gramm dieser Becher enthält (125 g, 150 g, 175 g ...) und rechnen den Inhalt bitte auf Eßlöffel um (1 EL = 20 g).

**Schoko- / Müsliriegel:**

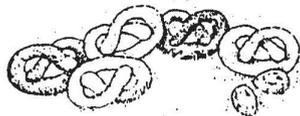


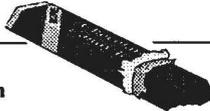
Die auf dem Markt angebotenen Riegel sind vom Gewicht her sehr unterschiedlich. Wir haben 60 g für einen Riegel vorgegeben. Schauen Sie bitte auf der Verpackung nach, wieviel Ihr Riegel wiegt und notieren Sie bitte eine entsprechende Portion.

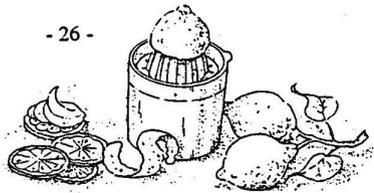
Bspl.: Hamuta = etwa 22 g = 1/3 Portion Schokoriegel

**Schokolade:**

Eine Rippe bedeutet



				1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt	
									
<b>Süßspeisen, Süßigkeiten</b>									
118	Vollkornkeks 1 Stck	mit Zucker	5 g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	5 g						
119	Keks 1 Stck		5 g						
120	Pudding, Creme, Vanillesauce 1 geh EL	mit Zucker	20 g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	20 g						
121	Müsliriegel, Fruchtschnitte 1 Stck	mit Zucker	25 g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	25 g						
122	Schokoladenriegel, z.B. Mars, Lion 1 Stck		60 g						
123	Schokolade, Kakaopulver 1 Rippe, 2 geh EL		15 g						
124	Carobsüßigkeiten, z.B. Caroblade 1 Rippe		15 g						
125	Praline, Marzipan 1 Stck	mit Zucker	10 g						
		mit Honig, Ursüße u.a.	10 g						
126	Negerkuß, Baiser 1 Stck		20 g						
127	Bonbons, Gummibonbons, Lakritz 2 Stck		5 g						
128	Speiseeis 1 kleine Kugel		30 g						
<b>Knabberereien</b>									
129	Cracker (salzig), Käsegebäck 1 Stck		4 g						
130	Erdnußflips, Kartoffelchips 1 Tasse		30 g						
131	Salzstangen, -brezeln 10 Stck		15 g						
132	Popcorn, Reiswaffeln 1 Tasse / 2 Stck		15 g						

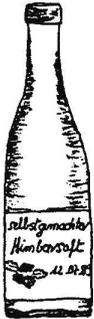


**Fruchtsaft u.a.:**

Hier bitte genau auf die Verpackung schauen, damit Sie sicher wissen, ob es sich bei Ihrem Getränk um Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar oder Diätsaft handelt.

**Fruchtsaft, frisch gepreßt:** Diesen Saft notieren Sie bitte bei *Fruchtsaft*.

**Fruchtsaftgetränk, selbst gemacht, gesüßt:** Bei Säften, die verdünnt werden müssen, notieren Sie bitte die entsprechende Menge bei *Wasser, Mineralwasser, und Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk*.



**Kaffee, Tee:**

Nehmen Sie **Milch oder Zucker** im Kaffee oder Tee zu sich, tragen Sie diese bitte extra bei *Milch* (Zeile 69) bzw. *Zucker* (Zeile 112-117) ein (vgl. Hinweis auf Seite 16).

		1. Tag Sonn- tag	2. Tag Mon- tag	3. Tag Diens- tag	4. Tag Mitt- woch	Gesamt
<b>Getränke</b>						
133	Wasser, Mineralwasser 1 Glas	200 ml				
134	Fruchtsaft 1 Glas	200 ml				
135	Fruchtnektar 1 Glas	200 ml				
136	Multivitamin-saft, vitaminisierter Fruchtsaft, 1 Glas	200 ml				
137	Multivitamin-Fruchtnektar 1 Glas	200 ml				
138	Diätnektar, -fruchtsaftgetränk 1 Glas	200 ml				
139	Gemüsesaft 1 Glas	200 ml				
140	Milchsaurer Gemüsesaft 1 Glas	200 ml				
141	Limonade, Cola-Getränke 1 Glas	200 ml				
142	Kalorienreduzierte Erfrischungs- getränke, 1 Glas	200 ml				
143	Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse	150 ml				
144	Früchte-, Kräutertee, Malzkaffee 1 Tasse	150 ml				
145	Bier, Apfelwein 1 Glas	200 ml				
146a	Weißwein, Sekt 1 Glas	200 ml				
146b	Rotwein 1 Glas	200 ml				
146c	Sekt 1 Glas	200 ml				
147	Spirituosen, z.B. Schnaps, Likör 1 Glas	20 ml				
148	Bowle, Longdrink, Cocktail 1 Glas	200 ml				
149	Malzbier 1 Glas	200 ml				
150	Alkoholfreies Bier 1 Glas	200 ml				
151a	Sportlergetränk, z.B. Isostar 1 Dose	250 ml				
151b	Sonstige koffeinhaltige Getränke, z.B. Red Bull 1 Dose	250 ml				

## VERZEICHNIS DER LEBENSMITTEL

Hier finden Sie alle Lebensmittel alphabetisch geordnet. Es sind auch Lebensmittel aufgeführt, die im Protokoll nicht erscheinen. Die Nummern hinter den Lebensmitteln geben an, in welcher Zeile Sie das Lebensmittel einordnen können. Lebensmittel, die wir bei der Auswertung nicht berücksichtigen (können), wie Gelatine, Backtriebmittel, Kaugummi, sind mit (-) gekennzeichnet. Diese brauchen Sie nicht ins Protokoll einzutragen.

### Ahornsirup 116

Algen 50  
Ananas 63  
Apfel 57  
Apfeldicksaft 116  
Apfelkompott 65  
Apfelkraut 116  
Apfelsine 59  
Apfelstrudel 7  
Apfelstrudel, Vollkorn- 6  
Apfelwein 145  
Aprikosen 61  
Artischocken 41  
Aubergine 33  
Avocado 42  
Azukibohnen 43

### Backtriebmittel (-)

Baguette 3  
Baiser 126  
Bambussprossen 41  
Banane 58  
Bauernbrot 2  
Beerenobst 62  
Bergkäse 78  
Bier 145  
Bier, alkoholfrei 150  
Bierschinken 87  
Bierwurst 87  
Bloghurt 72  
Birne 57  
Birndicksaft 116  
Birnenkraut 116  
Biskuitkuchen 9  
Biskuitkuchen, Vollkorn- 8  
Blätterteigkuchen 7  
Blätterteigkuchen, Vollkorn- 6  
Blattsalat 32  
Blaubeeren 62  
Bleichsellerie 40  
Blumenkohl 36  
Blutwurst 87  
Bockwurst 88  
Bohnen 43  
Bonbons 127  
Bowler 148  
Brandteigkuchen 7  
Brandteigkuchen, Vollkorn- 6

Bratkartoffeln 30  
Bratwurst 88  
Breslauer Wurst 87  
Brezeln 131  
Brezeln, Vollkorn- 131  
Brleikase 78  
Broccoli 36  
Brombeeren 62  
Brot, Vollkorn- 1  
Brotaufstriche, vegetarisch 111  
Brötchen, Vollkorn- 1  
Brötchen, Weiß- 3  
Brottrunk 71  
Brunnenkresse 47  
Buchweizen 20  
Bulgur 23  
Butter 92  
Butter, halbfett 95  
Butterkäse 78  
Buttermilch 72  
Butterschmalz 99

Camembertkäse 78  
Carobschokolade 124  
Carobsüßigkeiten 124  
Cashewkerne 67  
Cervelatwurst 87  
Chesterkäse 78  
Chicoree 32  
Chinakohl 36  
Chips 130  
Citrusfrüchte 59/60  
Clementinen 60  
Cocktail 148  
Cognac 147  
Cola-Getränke 141  
Cornflakes 19  
Cracker, salzig 129  
Creme 120  
Crème fraîche 75  
Croissant 7

### Dampfnudeln 9

Datteln, frisch 63  
Datteln, getrocknet 66  
Diabetikerprodukte (vgl. S. 4)  
Diätjoghurt 72  
Diätkäse 78

Diätnektar,  
-fruchtsaftgetränk 138  
Diätquark 79  
Diätwurst 87  
Diätzucker 113  
Dickmilch 72

### Edamer Käse 78

Eier 82  
Eierfrucht 33  
Eiersalat 103  
Eintopf, mit Fleisch,  
Wurstwaren 101  
Eintopf, ohne Fleisch,  
Wurstwaren 101  
Eis 128  
Eisbergsalat 32  
Eiswaffeln 119  
Emmentaler Käse 78  
Endivie 32  
Ente 84  
Erbsen 43  
Erbsenschoten 43  
Erdbeeren 62  
Erdnüsse 67  
Erdnußfilz 130  
Erdnußmus 110  
Erfrischungsgetränk,  
kalorienreduziert 142  
Eßkastanie 39

### Federweißer 146

Felgen, frisch 63  
Felgen, getrocknet 66  
Feinkostsalat, mit Fleisch,  
Wurstwaren 103  
Feinkostsalat, ohne Fleisch,  
Wurstwaren 103  
Feldsalat 32  
Fenchel 34  
Fermentgetreide 20  
Fertigmüsl 18  
Fisch 89  
Fischkonserven 90  
Fladenbrot 3  
Fladenbrot, Vollkorn- 1  
Fleisch, fett 83  
Fleisch, mager 83  
Fleischbrühe 100  
Fleischsalat 103  
Fleischwurst 87  
Frankfurter Würstchen 88  
Frischkäse, light 79  
Frischkäse, normal 78  
Fruchtaufstriche (vgl. S. 22)  
Fruchtbuttermilch 73  
Fruchtdickmilch 73  
Früchte, exotisch 63  
Früchtetees 144

Fruchtjoghurt 73  
Fruchtjoghurt,  
kalorienreduziert 73  
Fruchtkefir 73  
Fruchtnektar 135  
Fruchtnektar, vitaminisiert 137  
Fruchtquark 81  
Fruchtsaft 134  
Fruchtsaft, vitaminisiert 136  
Fruchtsaftgetränk 135  
Fruchtsaftgetränk, selber-  
gemacht, gesüßt (vgl. S. 26)  
Fruchtschnitte 121  
Fructose 113  
Frühstückscerealien 19

### Gans 84

Gartenkresse 47  
Gartenmelde 44  
Gebäck 6-9  
Geflügel 84  
Geflügelsalat 103  
Geflügelwurst 87  
Gelatine (-)  
Gelbwurst 87  
Gelee 108  
Gemüse, essigsauer eingelegt 38  
Gemüse, milchsauer vergoren 37  
Gemüse, tiefgefroren  
(vgl. S. 10)  
Gemüsebrühe 100  
Gemüsekuchen 13  
Gemüsekuchen, Vollkorn- 12  
Gemüsemais 39  
Gemüsesaft 139  
Gemüsesaft, milchsauer 140  
Gerste 20  
Getreideflocken 17  
Getreideflocken, selbst  
gequetscht 20  
Getreidekaffee 144  
Getreidekeimlinge 21  
Getreidesprossen 21  
Gewürze, getrocknet (-)  
Gewürzgurken 38  
Gouda Käse 78  
Grapefruit 59  
Graubrot 2  
Graubrotchen 2  
Graupen 15  
Grieß 15  
Grieß, Vollkorn- 14  
Grillsoßen 105  
Grünkern 20  
Grünkohl 36  
Gummibonbons 127  
Gurken, essigsauer eingelegt 38  
Gurken, milchsauer vergoren 37  
Gurken, Salat- 33

Hackfleisch 83  
Hafer 20  
Haferflocken 17  
Haferflocken,  
selbst gequetscht 20  
Halbfettmargarine 95  
Hammelfleisch 83  
Handkäse 78  
Harzer Käse 78  
Haselnüsse 67  
Haushaltszucker 112  
Hefe (-)  
Hefeflocken 17  
Hefekuchen 9  
Hefekuchen, Vollkorn- 8  
Heldelbeeren 62  
Hering, eingelegt 90  
Himbeeren 62  
Hirse 20  
Honig 115  
Honigmelone 64  
Huhn 84  
Hühnerbrühe 100  
Hülsenfrüchte 43  
Hüttenkäse 79

Innereien 85  
Irish stew 101  
Isostar 151

Jagdwurst 87  
Joghurt 72  
Joghurt, Frucht- 73  
Joghurt, kalorienreduziert 72  
Joghurt, Frucht-  
kalorienreduziert 73  
Johannisbeeren 62

Kaffee 144  
Kaffeeahm 77  
Kakaogetränk (Fertigprodukt) 70  
Kakaopulver 123  
Kaki 63  
Kalamaris 91  
Kalbfleisch 83  
Kapuzinerkresse 47  
Karokaffee 144  
Karotten 35  
Kartoffeln 28  
Kartoffelchips 130  
Kartoffelklöße  
(Fertigprodukt) 29  
Kartoffelpuffer 31  
Kartoffelpüree  
(Fertigprodukt) 29  
Kartoffelsalat 103  
Kartoffelstärke 16  
Käse, fett 78

Käse, kalorienreduziert 78  
Käse, mager 78  
Käsegebäck 129  
Kaugummi (-)  
Kaviar 91  
Kefir 72  
Keks 119  
Keks, Vollkorn- 118  
Ketchup 105  
Kichererbsen 43  
Kidney-Bohnen 43  
Kirschen 61  
Kiwi 63  
Knabberstangen, Vollkorn- 131  
Knäcke, Vollkorn- 4  
Knäckebrötchen 5  
Knackwurst 88  
Knettelgkuchen 7  
Knettelgkuchen, Vollkorn- 6  
Knoblauch 49  
Knochenschinken 86  
Knödel, halb und halb  
(Fertigprodukt) 29  
Kochkäse 78  
Kohlrabi 36  
Kohlrübe 36  
Kokosfett 98  
Kokosflocken 68  
Kokosnuß 63  
Kokosraspel 68  
Kondensmilch 77  
Konfitüre 108  
Kopfsalat 32  
Krabben 91  
Kräuter, frisch 46  
Kräuter, getrocknet (-)  
Kräuterkäse 78  
Kräutertee 144  
Kresse 47  
Kroketten 31  
Kuchen 6-9  
Kürbis 33  
Kürbiskerne 68

Lachs 91  
Lachsschinken 86  
Lakritz 127  
Lammfleisch 83  
Lauch 34  
Laugengebäck 3  
Laugengebäck, Vollkorn- 1  
Leberwurst 87  
Leinsamen 68  
Leitungswasser 133  
Likör 147  
Limabohnen 43  
Limonade 141  
Limonen 60  
Linsen 43

Löffelbiskuit 119  
Löwenzahn 32  
Longdrink 148  
Lyoner Wurst 87

Magermilchpulver 78  
Mais 39  
Malsmehl 15  
Malzbier 149  
Malzkaffee 144  
Mandarinen 60  
Mandeln 67  
Mango 63  
Mangold 44  
Margarine, gehärtet 94  
Margarine, halbfett 95  
Margarine, ungehärtet 93  
Marinaden 106  
Marmelade 108  
Marone 39  
Marzipan 125  
Mascarpone 79/80  
Mate Tee 143  
Mayonnaise 107  
Meerrettich 47  
Mehl, Auszugs- (hell) 15  
Mehl, Vollkorn- 14  
Mehlschwitze 102  
Melasse 116  
Melone 64  
Milch 69  
Milchpulver 78  
Milchzucker 113  
Mineralwasser 133  
Minestrone 101  
Mirabellen 61  
Miracel Whip 107  
Miso 56  
Mixed Pickles 37  
Mohn 68  
Möhre 35  
Molke 71  
Mortadella 87  
Multivitamin-Fruchtnektar 137  
Multivitaminsaft 136  
Mung- oder Mungbohnen 43  
Mürbeteigkuchen 7  
Mürbeteigkuchen, Vollkorn- 6  
Muscheln 91  
Müsliriegel 121

Naturreis 22  
Negerkuß 126  
Nudeln, Vollkorn- 24  
Nudeln, weiß 25  
Nudelsalat 103  
Nüsse 67  
Nuß-Nougat-Creme 109  
Nußcreme 109

Nußmus 110  
Nußschinken 86

Obst, gedünstet 65  
Obst, gedünstet,  
kalorienreduziert 65  
Obst, tiefgefroren (vgl. S. 14)  
Obstkompost 65  
Obstkompost,  
kalorienreduziert 65  
Obstkonserven 65  
Obstkonserven,  
kalorienreduziert 65  
Obstkuchen 9  
Obstkuchen, Vollkorn- 8  
Öl, kaltgepresst, nicht  
raffiniert 96  
Öl, raffiniert 97  
Oliven 42  
Orange 59

Palmherzen 41  
Pampelmuse 59  
Paniermehl 15  
Paniermehl, Vollkorn- 14  
Papaya 63  
Paprika 33  
Paranüsse 67  
Parboiled Reis 23  
Pastinake 39  
Peilkartoffeln 28  
Petersilie, frisch 46  
Petersilienwurzel 39  
Pfersich 61  
Pflaumen 61  
Pflaumenkompost 65  
Pilze 45  
Pistazienkerne 67  
Pizza 13  
Pizza, Vollkorn- 12  
Pizza-Baguette 13  
Plattenfette 98  
Plockwurst 87  
Pommes frites 31  
Popcorn 132  
Porree 34  
Postelein-Salat 32  
Praline 125  
Pudding 120  
Pudding, kalorienreduziert 120  
Puddingpulver 16  
Puderzucker 112  
Puffmais 132  
Pumpnickel 2  
Putenbrust 84

Quark, bis 20% Fett 79  
Quark, kalorienreduziert 79  
Quark, mehr als 30% Fett 80

Quellwasser 133  
Quiche 13  
Quitte 57

**Radicchio** 32  
Radieschen 40  
Rapunzel 32  
Räucherfisch 90  
Reibekuchen 31  
Reineclauden 61  
Reis, geschält 23  
Reis, Natur- 22  
Reissalat 103  
Reiswaffeln 132  
Rettich 40  
Rhabarber 40  
Rindertalg 99  
Rindfleisch 83  
Rohrohrzucker 114  
Rohrzucker 114  
Rollschinken 86  
Romadur Käse 78  
Rosenkohl 36  
Rosinen 66  
Röstli 30  
Rote Bete 41  
Rotkohl 36  
Rotwurst 87  
Rübe, rot 41  
Rübe, weiß 40  
Rübenkraut 116  
Rübensirup 116  
Rübstiel 36  
Rührteigkuchen 7  
Rührteigkuchen, Vollkorn- 6

**Sago** 16  
Sahne, sauer 74  
Sahne, süß 76  
Salami 87  
Salatdressing 106  
Salatgurke 33  
Salz (-)  
Salzbrezeln 131  
Salzkartoffeln 28  
Salzstangen 131  
Salzwasserfisch 89  
Samen 68  
Sanddornsaft 116  
Satsumas 60  
Sauerkraut 37  
Schichtkäse 79  
Schinken, gekocht 86  
Schinken, ohne Fettrand 86  
Schinken, roh 86  
Schinken, wie gewachsen 86  
Schinkenpastete 87  
Schinkenspeck 86  
Schlackwurst 87

Schlagsahne 76  
Schmalz 99  
Schmand 75  
Schmelzkäse 78  
Schnaps 147  
Schnecken 91  
Schnittlauch, frisch 46  
Schokolade 123  
Schokoladenriegel 122  
Schokoladensoße 120  
Schwarzbrot 2  
Schwarzwurzeln 39  
Schwedenmilch 72  
Schweinefleisch 83  
Seitan 15  
Sekt 146  
Sellerie 40  
Semmelbrösel 15  
Semmelbrösel, Vollkorn- 14  
Semmelknödel (Fertigprodukt) 27  
Senf (-)  
Sesam 68  
Shoyu 56  
Soja, TVP 54  
Sojabohnen 43  
Sojadessert 53  
Sojadrink 55  
Sojafleisch 54  
Sojajoghurt 53  
Sojakäse 53  
Sojaknabberel 124  
Sojamehl 51  
Sojamilch 55  
Sojanudeln 52  
Sojapaste 111  
Sojaquark 53  
Sojasoße 56  
Sonnenblumenkerne 68  
Sorbit 113  
Soße, gebunden 102  
Soße, klar 102  
Soße, süß 120  
Soßenpulver 16  
Spargel 40  
Spätzle 25  
Speck 99  
Speiseeels 128  
Speiseeels, ohne Zucker 128  
Speiseöl, kaltgepresst 96  
Speiseöl, raffiniert 97  
Speisestärke 16  
Spinat 44  
Spinatnudeln 25  
Spirituosen 147  
Spitzkohl 36  
Sportlergetränk 151  
Stachelbeeren 62  
Stärkemehl 16  
Steckrübe 36

Stielmus 36  
Stoppelrübe 40  
Streichkäse 78  
Streichwurst 87  
Stückchen 6-9  
Sucanat 114  
Sülzwurst 87  
Suppe, mit Fleisch,  
Wurstwaren 100  
Suppe, ohne Fleisch,  
Wurstwaren 100  
Süßstoff 117  
Süßwasserfisch 89

**Tamar** 56  
Tangerine 60  
Tartex 111  
Tee 143  
Tee, grün 144  
Tee, schwarz 143  
Teewurst 87  
Telichen 6-9  
Tempeh 53  
Tilsiter Käse 78  
Tintenfisch 91  
Toast 3  
Toast, Vollkorn- 1  
Tofu 53  
Tofu-Paste 111  
Tomate 33  
Tomatenketchup 105  
Tomatenmark 104  
Topinambur 39  
Torte 11  
Torte, Vollkorn- 10  
Trauben 61  
Trockenfrüchte 66  
Trockenpflaumen 66  
Truthahn 84  
TVP 54

**Ursüße** 114

**Vanillesoße** 120  
Vegetarische Brotaufstriche 111  
Vollgetreide, erhitzt 20  
Vollgetreide, unerhitzt 20  
Vollkornapfelstrudel 6  
Vollkornbiskuitkuchen 8  
Vollkornblättereigkuchen 6  
Vollkornbrandteigkuchen 6  
Vollkornbrezeln 131  
Vollkornbrot 1  
Vollkornbrötchen 1  
Vollkornfladenbrot 1  
Vollkorngemüsekekuchen 12  
Vollkorngrieß 14  
Vollkornhefkekuchen 8  
Vollkornkeks 118

Vollkornknabberstangen 131  
Vollkornknäckebrötchen 4  
Vollkornknetteigkuchen 6  
Vollkornlaugengebäck 1  
Vollkornmehl 14  
Vollkornmürbeteigkuchen 6  
Vollkornnudeln 24  
Vollkornobstkekuchen 8  
Vollkornpaniermehl 14  
Vollkornpizza 12  
Vollkornrührkekuchen 6  
Vollkornsemmelbrösel 14  
Vollkorntoast 1  
Vollkorntorte 10  
Vollkornwaffeln 6  
Vollkornweckmehl 14  
Vollkornzwieback 4  
Vollmilchpulver 78

**Waffeln** 7  
Waldorfsalat 103  
Walnüsse 67  
Wasser 133  
Wassermelone 64  
Weckmehl 15  
Weckmehl, Vollkorn- 14  
Wein 146  
Weißbrot 3  
Weißbrötchen 3  
Weiße Rübe 40  
Weißkohl 36  
Weizenkleie 26  
Whisky 147  
Wiener Würstchen 88  
Wild 83  
Wirsing 36  
Wurst, fett 87  
Wurst, kalorienreduziert 87  
Wurst, mager 87  
Würstchen 88  
Wurstsalat 103

**Zitronen** 60  
Zitrusfrüchte 59/60  
Zucchini 33  
Zucker 112  
Zucker, braun 114  
Zuckeraustauschstoffe 113  
Zunge 83  
Zwieback 5  
Zwieback, Vollkorn- 4  
Zwiebel 48  
Zwiebelkekuchen 13