

Ernährungsberatung Jeannette Lörch
Steinstr. 58
77815 Bühl
07223/9568788



Ernährungsprotokoll

Name: _____

Adresse: _____

Protokollierter Zeitraum: _____ bis _____

Lieber Patient/Liebe Patientin,

schön, dass Sie sich intensiver mit der Frage „Ernähre ich mich richtig?“ beschäftigen möchten! Gerne unterstütze ich Sie dabei. Beigefügt erhalten Sie Informationen, die Ihnen das Führen eines Ernährungstagebuchs erleichtern. Bitte beachten Sie die Hinweise genau. Nur dann können Sie einen guten Überblick über Ihre tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten erhalten.

-Notieren Sie bitte alle von Ihnen verzehrten Lebensmittel und Getränke, auch Kleinigkeiten, die Sie zwischendurch zu sich nehmen. Um Ihnen diese Arbeit etwas zu vereinfachen, liegt eine Liste mit häufig verzehrten Nahrungsmitteln bei. Dort tragen Sie die Menge des entsprechenden Lebensmittels ein. Und zwar pro Lebensmittel ein Strich, wenn am nächsten Tag das gleiche Lebensmittel dazu kommt, der nächste Strich usw. Die übliche Portionsgröße ist zur Orientierung in Klammern. Am besten ist es aber, wenn Sie die Lebensmittel vor dem Verzehr wiegen.

Speisen, die nicht aufgeführt sind, fügen Sie bitte am Ende der Liste so genau wie möglich hinzu und notieren außerdem Menge oder Gewicht der Speise sowie den Verarbeitungszustand.

Beispiel: 2 Möhren, je 100 g, roh

-Tipp: Schreiben Sie jeden Verzehr sofort auf, so wird nichts vergessen.

-Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Eintragungen und planen Sie diese Minuten in Ihren Tagesablauf ein.

-Verändern Sie bitte nicht Ihre Ernährungsgewohnheiten, während Sie Protokoll führen. Wenn man weiß, es wird „bewertet“, neigt man dazu, eher gesunde Speisen auszusuchen oder mal was nicht zu essen, um die Mühe des Notierens zu sparen. Aber: Je genauer Ihre Angaben Ihre typische und sonst übliche Ernährungsform abbilden, desto mehr werden Sie von den Ergebnissen profitieren.

-Für die Auswertung benötige ich noch folgende Daten: **Körpergröße:**
Gewicht:
Geburtsdatum:

Sollten Sie noch Fragen haben, stehe ich Ihnen selbstverständlich telefonisch oder per email gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Ihre **Jeannette Lörch**

Bankverbindung: Sparkasse Baden-Baden; BLZ: 66250030; Konto-Nr.: 5126230

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Ananas frisch	125,0 g		
Apfel frisch	125,0 g		
Apfel Fructsaft	200,0 g		
Apfelmus	250,0 g		
Aubergine frisch gegart	150,0 g		
Baguette-Brötchen	60,0 g		
Balsamicoessig	15,0 g		
Banane frisch	100,0 g		
Bier	330,0 g		
Bier alkoholfrei (<0,5 % Alkohol)	330,0 g		
Bierwurst	30,0 g		
Birne frisch	140,0 g		
Biskuit-Obsttorte	100,0 g		
Blauschimmel Rahmstufe	30,0 g		
Blumenkohl gegart	150,0 g		
Bockwurst	115,0 g		
Bohnen grün frisch gegart	150,0 g		
Bohnen weiß gegart	60,0 g		
Bratwurst	100,0 g		
Broccoli frisch gegart	150,0 g		
Brötchen	45,0 g		
Brühe instant	5,0 g		
Butter	20,0 g		
Butterschmalz	10,0 g		
Camenbert	30,0 g		
Cashewnuß frisch	60,0 g		

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Cervelatwurst	30,0 g		
Champignon frisch	100,0 g		
Colagetränke (coffeinhaltig)	200,0 g		
Colagetränke entcoffeiniert	200,0 g		
Colagetränke kalorienarm	200,0 g		
Cornflakes	30,0 g		
Creme Schmand	25,0 g		
Currysoße	60,0 g		
Dickmich (Sauermilch)	150,0 g		
Dinkel-Baguette	30,0 g		
Distelöl (Safloröl)	12,0 g		
Edamer Fettstufe	30,0 g		
Eier	60,0 g		
Eierpfannkuchen	250,0 g		
Eiscreme	75,0 g		
Emmentaler Vollfettstufe	30,0 g		
Endivien frisch	50,0 g		
Erbsen grün gegart	150,0 g		
Erdbeere frisch	250,0 g		
Erdnuß frisch	100,0 g		
Erdnuß geröstet	100,0 g		
Espresso	150,0 g		
Feldsalat frisch	50,0 g		
Feta	30,0 g		
Fischfilet gebraten	200,0 g		
Fischstäbchen	150,0 g		

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Frikadelle	200,0 g		
Frischkäsezubereitung Magerstufe	30,0 g		
Frischkäsezubereitung Vollfettstufe	30,0 g		
Fruchteis	75,0 g		
Fruchtsaftgetränke	200,0 g		
Früchtetee (Getränk)	125,0 g		
Geflügelwurst	150,0 g		
Gemüse-Eintöpfe	450,0 g		
Gemüsebeilagen	150,0 g		
Gemüsemischung gegart	150,0 g		
Gorgonzola	30,0 g		
Gouda Fettstufe	30,0 g		
Grapefruit frisch	250,0 g		
Graubrot	45,0 g		
Grillsteak	250,0 g		
Gurke frisch	150,0 g		
Hähnchen gegrillt	250,0 g		
Haferflocken	60,0 g		
Hafer Vollkornflocken	10,0 g		
Hamburger	150,0 g		
Hartkäse	30,0 g		
Hefe-Weizenbier obergärig	330,0 g		
Honig	20,0 g		
Hülsenfrüchte	250,0 g		
Italienischer Salat	100,0 g		
Jägersoße	60,0 g		

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Jodiertes Salz	1,0 g		
Joghurt entrahmt	150,0 g		
Joghurt mit Fruchtzubereitung	150,0 g		
Joghurt Vollfett	150,0 g		
Kabeljau (Dorsch) gegart	150,0 g		
Kaffee (Getränk)	150,0 g		
Kaffeesahne 10 % Fett	5,0 g		
Kakaogetränkepulver	4,0 g		
Kartoffeln geart	250,0 g		
Kirschen frisch	125,0 g		
Kiwi frisch	45,0 g		
Knäckebröt	10,0 g		
Knäckebröt leicht & cross	10,0 g		
Kohlrabi frisch gegart	150,0 g		
Kokosfett	20,0 g		
Kondensmilch 15 % Fett	15,0 g		
Kopfsalat frisch	50,0 g		
Kuhmilch Trinkmilchentrahmt	150,0 g		
Kuhmilch Trinkmilch vollfett	150,0 g		
Lachsfilets gebraten	200,0 g		
Leberwurst fein	30,0 g		
Leinöl	12,0 g		
Limburger	30,0 g		
Linsensuppe	400,0 g		
Lyoner Wurst	125,0 g		
Maggi	0,5 g		

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Mais	60,0 g		
Makrele gegart	150,0 g		
Mandarine frisch	40,0 g		
Mango frisch	125,0 g		
Margarine	20,0 g		
Margarine halbfett Linolsäure 30-50%	20,0 g		
Marmelade	25,0 g		
Mayonnaise	25,0 g		
Mohrrübe frisch	150,0 g		
Mozarella	150,0 g		
Müsli	50,0 g		
Müli-Riegel	25,0 g		
Nektarine frisch	115,0 g		
Nudeln	30,0 g		
Nudelteig Nudelerzeugnisse gegart	125,0 g		
Nuß-Nougat-Creme süß	20,0 g		
Olivenöl	12,0 g		
Orange frisch	150,0 g		
Orange Fruchtnektar	200,0 g		
Orange Fruchtsaft	200,0 g		
Parmesan	30,0 g		
Pastinake frisch	150,0 g		
Pfannkuchen	250,0 g		
Pfefferminztee (Getränk)	125,0 g		
Pfirsich frisch	115,0 g		
Pilze	200,0 g		

Nahrungsmittel	(Portionsgröße in g)	Portionen	g (gesamt)
Pommes Frites	200,0 g		
Pute Truthahn gegart	150,0 g		
Quark Fettstufe	30,0 g		
Quark Magerstufe	30,0 g		
Radieschen frisch	100,0 g		
Reis gegart	180,0 g		
Remoulden	60,0 g		
Rindfleischgerichte Filet / Steak	250,0 g		
Sahne 30 % Fett	15,0 g		
Salz	0,5 g		
Schinkenwurst	125,0 g		
Schweineschnitzel natur, gebraten	160,0 g		
Senf mild	5,0 g		
Sojasoße	15,0 g		
Sonnenblumenöl	12,0 g		
Spirituosen	20,0 g		
Süßstoffe	0,5 g		
Tee (Getränk)	125,0 g		
Teewurst	30,0 g		
Tofu frisch	100,0 g		
Tomate rot frisch	150,0 g		
Trinkmilch mit Kakao / Schokolade	150,0 g		
Vollkornbrötchen	60,0 g		
Vollkornbrot	50,0 g		
Wasser und Mineralwasse	200,0 g		
Weißbrot-Toastbrot	30,0 g		

