

## Dokumentationsbogen für Ihre individuelle Ernährungsberatung

Vorname:	Name:	r weiblich	
		r männlich	
Anschrift:			
Alter:	Gewicht:	Größe:	
Beratungsgrund:			
Vorhandene Krankheiten:			
Sonstige Besonderheiten (z. B. Schwangerschaft, Extremsport)			
Wünsche und Erwartungen an die Ernährungsberatung (z. B. Zielgewicht)			
Bestätigung:			
Hiermit erteile ich Esslust –Die Ernährungsberatung- den Auftrag zur Auswertung meines persönlichen Ernährungsprotokolls, damit wird der Betrag von € 80,- fällig.			
....., den.....			
Ort, Datum		Unterschrift (Kunde)	
<b>Protokoll wurde geführt vom: ..... bis: .....</b>			
<b>Brot, Frühstücksflocken</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
<b>Brot</b>			
Knäcke, Zwieback			Scheibe 10g
Laugenbreze/-semmel			Stück 50g
Mischbrot			Scheibe 40g
Semmel			Stück 50g
Toast (Dreikorn)			Scheibe 25g
Toast (Vollkorn)			Scheibe 25g
Toast (Weißmehl)			Scheibe 25g
Vollkornbrot			Scheibe 45g
Vollkornsemmel			Stück 50g
<b>Frühstücksflocken</b>			
Cornflakes, trocken			Portion 20g
Haferflocken, trocken			Eßlöffel 10g
Müsli mit Früchten, trocken			Eßlöffel 10g

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

<b>Wurst</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Fleischwurst			Portion 30g
Geflügelfleischwurst			Portion 30g
Geflügelsalami			Portion 30g
Salami			Portion 30g
Schinken, gekocht			Portion 30g
Schinken, roh			Portion 30g
Wiener			Stück 125g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Käse</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Camembert 60% Fett i. Tr.			Portion 30g
Doppelrahmfrischkäse 60% Fett i. Tr.			Portion 30g
Edamer 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
Emmentaler 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
Feta 45% Fett i. Tr.			Portion 50g
Gouda 48% Fett i. Tr.			Portion 30g
Parmesan 32% Fett i. Tr.			Portion 30g
Schmelzkäse 45% Fett i. Tr.			Portion 30g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			

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

<b>Fleisch</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Braten Art: .....			Portion 125g
Frikadelle			Stück 100g
Hackfleisch			Portion 100g
½ Hähnchen			370g
Hähnchenbrust			Stück 100g
Haxe			Portion 250g
Kotelett, Schnitzel (Schwein)			Portion 125g
Putenschnitzel			Portion 125g
Steak (Rind)			Portion 125g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Fisch</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Fisch (gekocht) Art: .....			Portion 150g
Fisch (gebraten) Art: .....			Portion 150g
Fischstäbchen			Stück 30g
Krustentiere (Garnelen, Shrimps)			Portion 100g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Kartoffeln, Nudeln, Reis, Beilagen</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bratkartoffeln			Portion 120g
Kartoffeln			Stück 80g
Kartoffelpüree			Portion 150g
Knödel (Kartoffel)			Stück 80g

Knödel (Semmel)			Stück 80g
Nudeln gekocht (Als Beilage! Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			Portion 150g = 60g rohe Ware
Pommes frites			Portion 100g
Reis gekocht (Als Beilage! Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			Portion 150g = 60g rohe Ware
Vollkornnudeln gek. (Als Beilage! Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			Portion 150g = 60g rohe Ware
Vollkornreis gekocht (Als Beilage! Hauptgericht = ca. 2x Beilage)			Portion 150g = 60g rohe Ware

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Soßen**

Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
Bratensoße			Eßlöffel 15g
Sahnesoße			Eßlöffel 15g
Hackfleischsoße			Eßlöffel 20g
Ketchup, Barbecue-, Schaschliksoße			Eßlöffel 20g
Mayonnaise, Remoulade			Eßlöffel 25g
Salatdressing Art: .....			Eßlöffel 20g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Hülsenfrüchte, Nüsse**

Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
<b>Hülsenfrüchte</b>			
Bohnen, weiß, trocken			Portion 75g

Bohnen, weiß, Konserve			Portion 150g
Erbsen			Portion 75g
Erbsen, Konserve			Portion 150g
Linsen, trocken			Portion 75g
Sojabohnen, Konserve			Portion 150g

### Samen, Nüsse

Cashewnuß			Portion 30g
Erdnuß			Portion 30g
Erdnuß, geröstet			Portion 30g
Mandel			Portion 30g
Pistazienkerne			Portion 30g
Sonnenblumenkerne			Portion 30g
Walnuß			Portion 30g

### Sonstiges (bitte abwiegen!)


### Gemüse

Lebensmittel	Anzahl	Gesamtanzahl	Kücheneinheit
Bohnen, grün, Konserve			Portion 150g
Bohnen, grün, roh			Portion 200g
Broccoli, roh			Portion 200g
Kopfsalat (Gesamt 125g)			Portion 50g
Mais, Konserve			Portion 150g
Möhre			Stück 75g
Paprikaschote			Stück 150g
Pilze			Portion 150g
Salatgurke (Gesamt 375g)			Portion 100g

Sauerkraut, abgetropft, roh			Portion 200g
Spinat, roh			Portion 200g
Spinat, tiefgefroren			Portion 200g
Tomate			Stück 50g
Zucchini, mittelgroß			Stück 200g
gemischtes Gemüse, gedünstet			Portion 100g
bestehend aus (bitte Zusammensetzung angeben!):			
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Obst</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Ananas, roh			Portion 150g
Ananas, Konserve			Portion 150g
Apfel, mittelgroß			Stück 150g
Apfelsine			Stück 150g
Aprikose			Stück 50g
Banane			Stück 150g
Birne			Stück 150g
Honigmelone (Gesamt 750g)			Portion 200g
Kiwi			Stück 50g
Mandarine			Stück 50g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Dessert</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>

Wassereis			1 Kugel 75g
Milcheis			1 Kugel 75g
Obstkuchen			Stück 100g
Trockenkuchen			Stück 70g
Sahne-, Cremetorte			Stück 120g
Pudding Art: .....			Portion 150g

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


**Süßwaren, Süßigkeiten, Snacks**

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

**Sonstiges (bitte abwiegen!):**


<b>Fette, Öle</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Butter			Teelöffel 5g
Butter, halbfett			Teelöffel 5g
Butterschmalz			Eßlöffel 20g
Margarine			Teelöffel 5g
Margarine, halbfett			Teelöffel 5g
Olivenöl			Eßlöffel 10g
Sonnenblumenöl			Eßlöffel 10g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Fertig- und Schnellgerichte</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bratwurst			Stück 150g
Currywurst			Stück 150g
Frühlingsrolle			Stück 150g
Gyros			Portion 250g
Hamburger			Stück 150g
Pizza Art: .....			Stück 300g
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!):</b>			
<b>Getränke</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Gesamtanzahl</b>	<b>Kücheneinheit</b>
Bier			Glas 0,5l
Cola, Limo			Glas 0,2l

Früchtetee, Kräutertee			Tasse 150ml
Fruchtsaft			Glas 0,5l
Kaffee			Tasse 150ml
Sekt			Glas 0,1l
Tee, schwarz			Tasse 150ml
Wasser			Glas 0,5l
Wein			Glas 0,2l
<b>Sonstiges (bitte abwiegen!)</b>			

**Bitte beachten:**

1. Dieses Protokoll soll über 3-7 Tage geführt werden, wobei Sie darauf achten sollten, daß Sie Ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten beibehalten. Lassen Sie Tage an denen Sie krank sind oder an größeren Feiern teilnehmen weg.
2. Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Vergessen Sie nicht, auch kleine Dinge wie Zucker, Dressing, Öl, und Snacks zu notieren.
3. Machen Sie für jede Portion, die ungefähr der Angabe der letzten Spalte entspricht einen Strich in die 2. Spalte. Versuchen Sie die Mengen so genau wie möglich (am besten abwiegen) anzugeben. Die Angaben zum Lebensmittel sollen so genau wie möglich sein, wichtig sind z. B. Fettgehalt von Käse, Fisch- und Fleischart, Art des Salatdressings, usw.. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser (repräsentativer) ist Ihr Ergebnis.

 [Hier gibt es das Protokoll als Worddatei zum Download](#)  
(Einfach mit der rechten Maustaste "Ziel speichern unter...")

## Termine 2011

Januar:

Unternehmensberatung Hofladen Zeisset

Februar:

März:

11.03. und 21.03.2011 Landfrauenverband  
professionelle Präsentation

28.03.2011 VHS Kappel-Grafenhausen

AHA ! macht schlank

04.04. und 11.04.2011 VHS Lahr

Basenreiche Küche

08.05. und 16.05. 2011 VHS Lahr

Regionale, saisonale Gemüseküche