

7-Tage-Verzehrprotokoll

➔ **Freiwillig** ←

Bitte genau angeben, was Sie zu Hause in der ausgewählten Woche essen.

Nicht aufschreiben, was Sie während dem Klinikaufenthalt gerne hätten!!!

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge in der Spalte „Anzahl“.
2. Notieren Sie bitte alles. Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen.
3. Ändern Sie die Mengenbezeichnungen nicht.
4. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die Spalte „Sum“ das Ergebnis ein.

Lebensmittelunverträglichkeiten notieren Sie bitte nicht auf diesem Formular, sondern lassen es auf der Bescheinigung Ihrer/Ihres behandelnden Ärztin/Arztes attestieren.

Name: _____
Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Größe: _____
Gewicht: _____

Brot			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit
	Mischbrot		Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast		Scheibe 25 g
	1 Brötchen		Stück 50 g
	1 Mehrkornbrötchen		Stück 60 g
	1 Vollkornbrötchen		Stück 60 g
	Vollkornbrot		Scheibe 45 g
	Knäcke, Zwieback		Scheibe 10 g
Brotbelag • Ei			
	Butter		Teelöffel 5 g
	Margarine		Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett		Teelöffel 5 g
	Wurst (Salami, Mettwurst,...)		Portion 25 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst,...)		Portion 25 g
	Fleischsalat		Portion 50 g
	Sojaaufschnitt		Portion 30 g
	Vegetarische Pasteten		Teelöffel 7 g
	Frischkäse		Teelöffel 7 g
	Käse < 20% Fett i.Tr.		Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
	Käse > 40% Fett i.Tr.		Portion 30 g
	Marmelade, Gelee		Teelöffel 10 g
	Honig		Teelöffel 10 g
	Nussnougatcreme		Portion 20 g
	Magerquark		Esslöffel 30 g
	Quark, 40% F.i.Tr.		Esslöffel 30 g
	Eier		Stück 60 g
Cerealien (Müsli etc.)			
	Haferflocken		Esslöffel 10 g
	Müsli		Esslöffel 15 g
	Cornflakes		Tasse 20 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne		Esslöffel 20 g
	Trockenfrüchte		Esslöffel 20 g
Kaffee • Milch • Joghurt			
	Kaffee, schwarz		Tasse 150 g
	Schwarztee, ungesüßt		Tasse 150 g

Früchtetee, Kräutertee, ungesüßt		Tasse 150 g
Dosenmilch		Teelöffel 5 g
Zucker		Teelöffel 5 g
Kakao		Tasse 150 g
Milch 3,5% Fett		Glas 200 g
Milch 1,5% Fett		Glas 200 g
Buttermilch		Tasse 150 g
Sojamilch natur		Tasse 150 g
Tofu		Portion 100 g
Joghurt 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
Fleisch		
Schnitzel paniert		Portion 125 g
Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
Putenschnitzel natur		Stück 125 g
Braten		Portion 125 g
Gulasch, Ragout		Portion 125 g
Bratwurst		Stück 150 g
Rote Wurst, weiße Wurst, Saitenwurst		Stück 125 g
Frikadelle, Klops		Stück 100 g
Hähnchenfleisch		Portion 125 g
Leber, Herz, Niere		kleine Portion 65 g
Mett, Gehacktes		Portion 125 g
Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50 g
Kartoffeln • Beilagen		
Kartoffeln		Portion 200g
Kartoffelpüree		Portion 150 g
Klöße, Knödel		Stück 80 g
Pommes frites		Portion 150 g
Bratkartoffeln		Portion 100 g

Kartoffeln • Beilagen		
Kartoffelpuffer		Stück 70 g
Kartoffelsalat		Portion 150 g
Reis, gekocht		Tasse 100 g
Naturreis, gekocht		Tasse 100 g
Ebly, Bulgur, Couscous, Grünkern, gegart		Portion 100 g
Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100 g
Soße		Esslöffel 15 g
Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g
Gerichte		
Pizza		Stück 300 g
Vegetarische Pizza		Stück 300 g
Pfannkuchen		3 Stück 180 g
Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
Gemüse-Lasagne		Portion 400 g
Hackfleischlasagne		Portion 400 g
Gemüse • Salat		
Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing		Portion 200 g
Spinat, Mangold		Portion 150 g
Blumenkohl, Broccoli		Portion 200 g
Kohlrabi, Rosenkohl		Portion 200 g
Fenchel, Spargel, Porree		Portion 200 g
Möhren, Schwarzwurzeln		Portion 200 g
Bohnen, Erbsen grün		Portion 200 g
Aubergine, Zucchini		Portion 150 g
Pilze, gegart		Portion 120 g
Gurke, Paprika, Tomate		Portion 150 g
Mais aus Konserve		Portion 150 g
Hülsenfrüchte roh		Portion 60 g
Rohkostsalat, mariniert		Portion 120 g
Blattsalat mit Dressing		Portion 150 g
Klares Dressing		Portion 40 g
Joghurt-Dressing		Portion 40 g

Suppen • Eintöpfe		
Klare Suppe		Teller 250 g
Gebundene Suppe		Teller 250 g
Gemüse-Eintopf, veget.		Teller 400 g
Linsen-, Erbseneintopf		Portion 400 g
Fisch		
Fisch, gedünstet		Portion 150 g
Fisch, natur gebraten		Portion 150 g
Fischstäbchen, paniertes Fisch		Stück 30 g
Fischkonserve		Dose 180 g
Fisch, geräuchert		Portion 70 g
Rollmops, Matjes		Stück 90 g
Krustentiere		Portion 100 g
Getränke		
Fruchtsaft		Glas 200 g
Multivitaminensaft		Glas 200 g
Saftschorle		Glas 200 g
Limonade, Cola, Energydrinks		Glas 200 g
Wasser mit Geschmack		Glas 200 g
Diätlimonaden		Glas 200 g
Mineralwasser		Glas 200 g
Gemüsesaft		Glas 200 g
Bier alkoholfrei		Glas 300 g
Radler / Alster		Glas 300 g
Bier		Glas 300 g
Wein, Sekt		Glas 125 g
Spirituosen		Schnapsglas 20 g
Liköre		Schnapsglas 20 g
Obst		
Apfel, Birne		Stück 125 g
Orange mit Schale		Stück 150 g
Ananas, Mango		Stück 100 g
Pfirsich, Nektarine		Stück 100 g
Banane		Stück 100 g

Weintrauben		Portion 100 g
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren		Portion 100 g
Kiwi mit Schale		Stück 80 g
Mandarine mit Schale		Stück 60 g
Melone		Portion 200 g
Kuchen • Süßes • Snacks		
Obstkuchen		Stück 100 g
Trockenkuchen		Stück 70 g
Stückchen, Teilchen		Stück 100 g
Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g
Schlagsahne		Esslöffel 20 g
Eis		Portion 75 g
Pudding		Portion 150 g
Kompott, Apfelmus		Portion 125 g
Bonbon		Stück 5 g
Kekse		Stück 5 g
Schokolade		Stückchen 6 g
Schokoriegel		Stück 60 g
Müslriegel		Stück 25 g
Pralinen		Stück 13 g
Nüsse		Esslöffel 25 g
Salzstangen		Portion 30 g
Chips		Portion 30 g
Öle • Salz		
Sonnenblumenöl		Esslöffel 10 g
Olivenöl, Rapsöl		Esslöffel 10 g
Salz		Teelöffel 5 g
Sonstige Ergänzungen		