

## 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                |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |
|                                     |  |                |