

Brot	Portion	Anzahl	Σ
Vollkornbrot	Scheibe 50 g		
Vollkornbrot mit Ölsamen	Scheibe 50 g		
Graubrot/Mischbrot	Scheibe 45 g		
Toastbrot	Scheibe 25 g		
Weißbrot	Scheibe 35 g		
Brötchen weiß	Stück 50 g		
Brötchen mit Ölsamen	Stück 50 g		
Vollkornbrötchen	Stück 50 g		
Knäckebrot/Zwieback	Scheibe 10 g		
Pumpernickel	Scheibe 45 g		
Baguette	Scheibe 30 g		
Brotbelag	Portion	Anzahl	Σ
Butter	Teelöffel 5 g		
Butter halbfett	Teelöffel 5 g		
Margarine	Teelöffel 5 g		
Margarine halbfett	Teelöffel 5 g		
Schmelzkäse	Portion 30 g		
Schmelzkäse min. 20% F.i.Tr.	Portion 30 g		
Edelpilzkäse	Scheibe 30 g		
Weichkäse min. 20% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Weichkäse min. 45% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Weichkäse min. 60% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Schnittkäse min. 30% F. i. Tr.	Scheibe 30 g		
Schnittkäse min. 45% F. i. Tr.	Scheibe 30 g		
Schnittkäse min. 60% F. i. Tr.	Scheibe 30 g		
Frischkäse	Portion 30 g		
Frischkäse min. 50% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Sauermilchkäse < 10% F.i.Tr.	Portion 30 g		
Hartkäse min. 30% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Hartkäse min. 45% F. i. Tr.	Portion 30 g		
Parmesan	Portion 30 g		
Bierschinken	Scheibe 30 g		
Fleischkäse	Scheibe 30 g		
Fleischwurst/Leberkäse	Scheibe 30 g		
Salami/Cervelatwurst	Scheibe 30 g		
Teewurst	Portion 30 g		
Mettwurst	Portion 30 g		
Leberwurst/ Blutwurst	Portion 30 g		
Schinken roh	Scheibe 20 g		
Schinken gekocht	Scheibe 30 g		

Speck	Portion 30 g		
Fleischsalat	Portion 50 g		
Eiersalat	Portion 50 g		
Geflügelsalat	Portion 50 g		
Honig	Esslöffel 20 g		
Konfitüre	Esslöffel 20 g		
Nuss-Nougat-Creme	Esslöffel 20 g		
Cerealien + Ei	Portion	Anzahl	Σ
Gekochtes Ei	Stück 60 g		
Spiegelei/ Rührei	Stück 60 g		
Cornflakes natur	Esslöffel 4 g		
Cornflakes gezuckert	Esslöffel 6 g		
Müsli	Esslöffel 15 g		
Schokomüsli	Esslöffel 15 g		
Haferflocken	Esslöffel 10 g		
Milch/Milchprodukte	Portion	Anzahl	Σ
Milch < 1% Fett	Glas 200 g		
Milch 1,5 % Fett	Glas 200 g		
Milch 3,5 % Fett	Glas 200 g		
Buttermilch < 1% Fett	Glas 200 g		
Buttermilch 1,5 % Fett	Glas 200 g		
Buttermilch 10 % Fett	Glas 200 g		
Joghurt natur < 1% Fett	Becher 150 g		
Joghurt natur 1,5 % Fett	Becher 150 g		
Joghurt natur 3,5 % Fett	Becher 150 g		
Joghurt m Früchten 1,5% Fett	Becher 150 g		
Joghurt m Früchten 3,5% Fett	Becher 150 g		
Sahnejoghurt	Becher 150 g		
Joghurt mit Müsli	Becher 150 g		
Saure Sahne 10 % Fett	Esslöffel 10 g		
Saure Sahne 30 % Fett	Esslöffel 10 g		
Süße Sahne 30 % Fett	Esslöffel 10 g		
Trinkmilch mit Kakao	Glas 200 g		
Molke	Becher 150 g		
Quark < 10% Fett i. Tr.	Esslöffel 20 g		
Quark min. 20% Fett i. Tr.	Esslöffel 20 g		
Quark min. 40% Fett i. Tr.	Esslöffel 20 g		
Quark mit Früchten	Becher 150 g		
Quark mit Kräutern	Becher 150 g		
Kondensmilch 4% Fett	Portion 12 g		

Fleisch/Fisch	Portion	Anzahl	Σ
Hackfleisch Rind	Portion 100 g		
Hackfleisch Schwein	Portion 100 g		
Kalbfleisch	Portion 200 g		
Rindfleisch	Portion 200 g		
Schweinefleisch	Portion 200 g		
Rind Filet	Portion 125 g		
Schwein Filet	Portion 125 g		
Innereien	Portion 170 g		
Kotelett	Portion 170 g		
Schnitzel paniert	Portion 200 g		
Putenbrust	Portion 150 g		
Suppenhuhn	Portion 150 g		
Brathähnchen 1/2	Portion 370 g		
Aal geräuchert	Portion 75 g		
Hering Konserve in Öl	Portion 65 g		
Thunfisch Konserve in Öl	Portion 65 g		
Kabeljau/Dorsch	Portion 150 g		
Seelachs	Portion 150 g		
Lachs	Portion 150 g		
Lachs geräuchert	Portion 75 g		
Forelle	Portion 150 g		
Garnele	Portion 100 g		
Jacobsmuschel	Portion 100 g		
Bismarckhering Konserve	Portion 65 g		
Beilagen	Portion	Anzahl	Σ
Salzkartoffeln	Portion 200 g		
Pellkartoffel	Portion 200 g		
Bratkartoffeln	Portion 200 g		
Kartoffelbrei	Portion 200 g		
Kartoffelknödel	Stück 100 g		
Kartoffelpuffer	Stück 75 g		
Kartoffelsalat	Portion 250 g		
Pommes Frites	Portion 200 g		
Reis ungeschält gekocht	Portion 180 g		
Reis geschält gekocht	Portion 180 g		
Reis parboild gekocht	Portion 180 g		
Nudeln eifrei gekocht	Portion 180 g		
Nudel mit Ei	Portion 180 g		
Vollkornnudeln	Portion 180 g		
Spätzle	Portion 200 g		

Gemüse/Salate	Portion	Anzahl	Σ
Eisbergsalat/Feldsalat	Portion 100 g		
Gurke/ Tomate/ Paprika	Fruchtgemüse		
Aubergine/Zucchini	Portion 200 g		
Blumenkohl/ Broccoli	Kohlgemüse		
Rosenkohl/ Kohlrabi	Portion 200 g		
Rot-Grün-Weißkohl	Portion 200 g		
Fenchel, Lauch, Spargel	Portion 200 g		
Möhre/Radieschen, Rettich			
Rote Bete, Rüben, Sellerie	Portion 200 g		
Pilze	Portion 120 g		
Gemüsemais	Portion 200 g		
Spinat/ Mangold	Portion 150 g		
Zwiebeln	Stück 60 g		
Sauerkraut	Portion 150 g		
Obst	Portion	Anzahl	Σ
Apfel, Birne	Portion 150 g		
Ananas, Kiwi, Mango	Portion 150 g		
Pfirsich, Aprikose, Nektarine	Stück 150 g		
Orange/Grapefruit	Stück 200 g		
Mandarine, Clementine	Stück 50 g		
Banane	Stück 120 g		
Weintrauben	Portion 150 g		
Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeere	Portion 125 g		
Rosinen	Portion 25 g		
Aprikosen getrocknet	Portion 25 g		
Pflaumen getrocknet	Portion 25 g		
Hülsenfr./Nüsse etc.	Portion	Anzahl	Σ
Erbsen	Portion 200 g		
Bohnen	Portion 200 g		
Linsen	Portion 200 g		
Walnuss	Portion 30 g		
Haselnuss	Portion 30 g		
Cashew	Portion 30 g		
Edelkastanie (Marone)	Portion 30 g		
Pistazien geröstet, gesalzen	Portion 60 g		
Mandeln	Portion 20 g		
Leinsamen	Portion 20 g		
Sonnenblumenkerne	Portion 20 g		

Kuchen/Süßes etc.	Portion	Anzahl	Σ
Käsesahnetorte	Stück 120 g		
Schwarzwälder Kirschtorte	Stück 120 g		
Bisquitrolle	Stück 100 g		
Rührkuchen	Stück 70 g		
Hefekuchen	Stück 100 g		
Obsttorte	Stück 120 g		
Stollen	Stück 100 g		
Apfelstrudel	Stück 150 g		
Nusskuchen	Stück 50 g		
Plätzchen/Kekse	Stück 10 g		
Schokolade/ Pralinen	Stück 10 g		
Bonbon, Toffee	Stück 3 g		
Fruchtgummi	Portion 50 g		
Krokant	Portion 20 g		
Nougat	Portion 20 g		
Marzipan	Portion 20 g		
Milchspeiseeis	Portion 50 g		
Fruchteis	Portion 50 g		
Softeis	Portion 50 g		
Zucker	Teelöffel 5 g		
Erdnussflips	Portion 50 g		
Chips	Portion 30 g		
Salzstangen	Portion 30 g		
Cracker	Portion 30 g		
Popcorn	Portion 25 g		
Soßen, Dressing, Fett	Portion	Anzahl	Σ
Essig	Portion 15 g		
Senf	Portion 5 g		
Würzsoßen/Würzmittel	Portion 20 g		
Tomatenketchup	Portion 20 g		
Tomatenmark	Teelöffel 5 g		
Sojasoße	Portion 20 g		
Grundsoße	Portion 50 g		
Soße Hollandaise	Portion 50 g		
Mayonnaise	Portion 20 g		
Olivenöl	Esslöffel 10 g		
Rapsöl (Rüböl)	Esslöffel 10 g		
Sonnenblumenöl	Esslöffel 10 g		
Palmkernfett	Esslöffel 10 g		
Butterschmalz	Esslöffel 10 g		

Getränke	Portion	Anzahl	Σ
Wasser, Mineralwasser	Glas 200 g		
Kaffee schwarz, kleine Tasse	Tasse 150 g		
Tee	Tasse 150 g		
Limonade	Glas 200 g		
Cola	Glas 200 g		
Obst-Fruchtsaft	Glas 200 g		
Obst-Fruchtnektar	Glas 200 g		
Bier	Glas 330 g		
Malzbier	Glas 330 g		
Bier alkoholfrei	Glas 330 g		
Weißwein	Glas 200 g		
Rotwein	Glas 200 g		
Sekt	Gals 200 g		
Schnaps, Branntwein	Glas 20 g		
Likör	Glas 40 g		
Fertiggerichte	Portion	Anzahl	Σ
Pizza	Stück 400 g		
Lasagne mit Hackfleisch	Portion 250 g		
Lasagne mit Gemüse	Portion 250 g		
Maultaschen/Ravioli	Portion 200 g		
Bratwurst ohne Brötchen	Portion 150 g		
Currywurst ohne Brötchen	Portion 150 g		
Hamburger	Portion 100 g		
Cheeseburger	Portion 150 g		
Nudelsalat	Portion 250 g		
Wurstsalat	Portion 250 g		
Erbseneintopf m. Würstchen	Portion 350 g		
Tomatencremesuppe	Portion 200 g		
Hühnerfrikassee	Portion 250 g		
andere Lebensmittel	Portion	Anzahl	Σ

### Hinweise

- Bitte achten Sie auf die Portionsgrößen, je ein Strich pro Portionsmenge
- Zählen Sie bitte ihre Strichlisten zusammen und tragen den Wert in die Spalte  $\Sigma$  ein
- Versuchen Sie während dieser Woche weder ab- noch zuzunehmen.

- Führen Sie ihr Protokoll immer bei sich und notieren Sie bitte **alles**, auch Snacks zwischendurch, bspw. Bonbons, Nüsse etc. und Getränke (auch Wasser)
- Wählen Sie einen repräsentativen Zeitraum. Tage, die sich deutlich von den gewohnten Essgewohnheiten unterscheiden können das Ergebnis verfälschen.