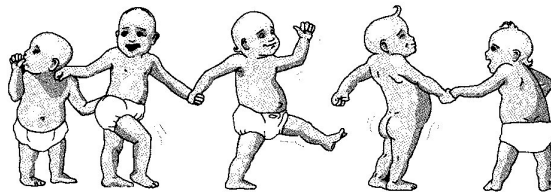


# Ernährungsprotokoll

## Ernährung in der Schwangerschaft

Institut für Ernährungswissenschaft  
Wilhelmstr. 20  
35392 Gießen  
Tel.: 0641 / 702-9920



(Bitte nicht abschneiden, die Trennung von Adresse und Ernährungsprotokoll erfolgt durch uns)

Name: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Plz, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

**Inhaltsverzeichnis:**

|  |    |
|--|----|
| Anleitung zum Protokoll .....                  | 0  |
| Brot, Backwaren .....                          | 7  |
| Getreideprodukte, Nahrungsmittel .....         | 9  |
| Kartoffeln .....                               | 9  |
| Gemüse, Hülsenfrüchte .....                    | 11 |
| Sojaprodukte .....                             | 13 |
| Obst, Obsterzeugnisse .....                    | 15 |
| Nüsse, Samen .....                             | 15 |
| Milch, Milchprodukte .....                     | 17 |
| Käse, Quark, Eier .....                        | 17 |
| Fleisch, Fleischwaren, Wurst .....             | 19 |
| Fische Meeresfrüchte .....                     | 19 |
| Fette, Öle .....                               | 21 |
| Suppen, Saucen, Dressing, Feinkostsalate ..... | 21 |
| Brotaufstrich .....                            | 23 |
| Süßungsmittel .....                            | 23 |
| Süßspeisen, Süßigkeiten .....                  | 25 |
| Knabbereien .....                              | 25 |
| Getränke .....                                 | 27 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Verzeichnis der Lebensmittel ..... | 28 |
|------------------------------------|----|

**Impressum:**

Herausgeber/-innen: Ingrid Hoffmann, Marion Kohl-Klopfer, Maike Groeneveld, Kirsten  
Brünning  
Ulrike Heins, Corinna Koebnick, Rita Zydek  
Prof. Dr. Claus Leitzmann  
Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen  
2. überarbeitete Auflage 1995

Druck: Hausdruckerei der Justus-Liebig-Universität Gießen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Herausgeber/-innen.

## Anleitung zum Protokoll



### Liebe Studienteilnehmerin,

mit unserer Untersuchung geht es nun in die nächste Runde! Vielen Dank dafür, daß Sie sich bereit erklärt haben, an unserer Studie teilzunehmen und bereits den Fragebogen für uns ausgefüllt haben.

Jetzt interessieren wir uns dafür, was und wieviel Sie im einzelnen in 4 aufeinanderfolgenden Tagen (Sonntag bis Mittwoch) essen. Solch ein Ernährungsprotokoll werden Sie 3 mal während der Schwangerschaft erhalten. In jedem Schwangerschaftsdrittel ist eine Blutentnahme geplant. Wir bitten Sie, jeweils in den 4 Tagen vor der Blutentnahme ein Ernährungsprotokoll zu führen und dies ausgefüllt zu dem Blutentnahmetermine mitzubringen.

Dafür ist es wichtig, daß Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in dieser Zeit nicht ändern und daß Sie vollständig und ehrlich alles aufschreiben, was Sie verzehrt haben. Essen Sie immer die gewohnten Lebensmittel und die gewohnten Mengen.

### Und so wird's gemacht:

- Schauen Sie sich das Ernährungsprotokoll (ab Seite 7) in aller Ruhe an. In der großen Spalte links finden Sie alle wesentlichen Lebensmittel, Speisen und Getränke in Gruppen geordnet. Rechts daneben sind 4 Spalten, in die Sie bitte Ihren Verzehr vom 1. - bis 4. Tag eintragen. Bitte beginnen Sie mit dem Protokoll sonntags und beenden Sie es mittwochs vor der Blutentnahme.



- Notieren Sie alles, was Sie im Laufe des Tages essen und trinken, z.B. auch das Mineral- oder Leitungswasser, die frischen Kräuter im Salat, das Bonbon zwischendurch. Schreiben Sie bitte alles sofort, d.h. während oder nach dem essen, auf. Am 1. Tag notieren Sie bitte in der Spalte „1. Tag, Sonntag“, am 2. Tag in der Spalte „2. Tag, Montag“ usw. Notieren Sie Ihren Verzehr nicht erst am Ende des Tages aus dem Gedächtnis. Nehmen Sie das Protokoll deshalb bitte immer mit - auch wenn Sie bei Freunden eingeladen sind oder im Restaurant essen.

- Damit Sie die Lebensmittel, die Sie essen, nicht abwägen müssen, haben wir jeweils dazu Portionsgrößen bzw. übliche Haushaltsmaße (Scheibe, Eßlöffel...) und die entsprechenden Angaben in Gramm (g) bzw. Milliliter (ml) vermerkt.

- Eine Portion ist die Menge, in der das Lebensmittel üblicherweise verzehrt wird. Zur besseren Orientierung dienen die Mengenangaben. Als weitere Hilfe finden Sie im Protokoll auch beispielhaft Fotografien, auf denen eine durchschnittliche Portion von bestimmten Lebensmitteln dargestellt ist. Die Portionsgrößen, die bei Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse ect. angegeben sind, beziehen sich auf Beilagen (z.B. Kartoffeln und Salat zum Schmitzel). Sind diese Lebensmittel jedoch Hauptkomponenten einer Mahlzeit (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce), schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

- Wenn Sie mehr als die entsprechende Portion essen, notieren Sie bitte entsprechend, wieviele Portionen Sie gegessen haben.

Bsp.: Ein Becher Joghurt von 150 g entspricht in Ihrem Ernährungsprotokoll 7 1/2 Portionen Joghurt (dort: 1 EL = 20 g).

Auch Bruchteile von Portionen sollten Sie als solche notieren (z.B. 1/2, 1/3, 3/4, 2/3, 1/5, 1/10).

Bsp.: Wenn Sie 1/2 Stück Kuchen essen, tragen Sie bei Kuchen im Ernährungsprotokoll „1/2“ ein.

|                                   | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | Gesamt |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Brot, Backwaren</b>            |        |        |        |        |        |
| ...                               |        |        |        |        |        |
| 9 Biskuit-, Hefekuchen<br>1 Stück |        | 1/2    |        |        | 60 g   |
| ...                               |        |        |        |        |        |



- Mit einer Tasse meinen wir eine kleine Tasse (150 ml). Wenn Sie große Tassen (200 ml) verwenden, dann schreiben Sie 1 1/3 Tassen im Protokoll auf.



1 Tasse = 1 1/3 Tasse =



- Tragen Sie bitte die verzehrten Portionen als Zahlen (1, 5, 3 1/3 ...) und nicht als Striche in die jeweilige Tagesspalte ein.

- Noch ein Tip: Trinken Sie z.B. 3 mal am Tag ein Glas Wasser, tragen Sie bitte jedesmal das eine Glas ein und setzen - um Verwechslungen zu vermeiden - jeweils ein Komma zwischen die Zahlen.

|                                     | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | Gesamt |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Getränke</b>                     |        |        |        |        |        |
| 133 Wasser, Mineralwasser<br>1 Glas |        |        | 1 1/4  |        | 200 ml |
| 134 Fruchtsaft<br>1 Glas            |        |        |        |        | 200 ml |

- Alle Angaben beziehen sich auf den essbaren Anteil der Lebensmittel (z.B. Banane ohne Schale, Fleisch ohne Knochen). Bei erhitzten Speisen beziehen sich die Angaben auf die gegarte Menge (z.B. Nudeln, Reis, Linsen).

- Bei manchen Lebensmitteln (z.B. Gemüse) unterscheiden wir zwischen roh und erhitzt. Tragen Sie das betreffende Lebensmittel bitte unter erhitzt ein, wenn es in irgendeiner Weise erhitzt wurde, auch wenn Sie es später kalt essen sollten. Unerhitzte Lebensmittel tragen Sie bitte unter roh ein.

Bsp.: Den abgekochten Blumenkohl für einen Salat tragen Sie bitte bei „Blumenkohl erhitzt“ ein.

- Bei selbst zubereiteten Speisen tragen Sie bitte alle Zutaten einzeln ein. Sollten Sie für mehrere Personen kochen, teilen Sie bitte die Menge der Zutaten entsprechend und schreiben Ihre Portion auf.

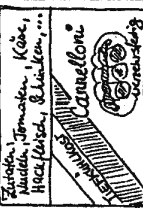
Bsp.: Angenommen Sie kochen für eine vierköpfige Familie einen Nudelauflauf

| Zutaten:        | Sie essen 1/4 des Gerichtes,             | Sie schreiben in Ihr Protokoll also: |
|-----------------|--|--------------------------------------|
| 300g Nudeln     | 75 g (Röhre) x 3 = 225 g gekochte Nudeln | 1 1/4 Portionen Nudeln               |
| 2 Zwiebeln      | 1/2 Zwiebel                              | 1/2 Portion Zwiebel, erhitzt         |
| 1 Knoblauchzehe | 1/4 Knoblauchzehe                        | 1/4 Portion Knoblauch, erhitzt       |
| 30g Butter      | 5g Butter                                | 1 Teelöffel Butter                   |
| 60g Hackfleisch | 150g Hackfleisch                         | 1 Portion Fleisch                    |
| 500g Tomaten    | 125g Tomaten                             | 1/4 Portionen Tomate, erhitzt        |
| 120g Eimertaler | 30g Eimertaler                           | 1 Scheibe Käse, fett                 |

- Bei Fertigprodukten (z.B. Feinkostsalate, Saucen, Suppen, Pizza) machen Sie bitte nur Eintragungen, wenn es sich um solche handelt.

Bsp.: Am 1. Tag essen Sie Kartoffelpüree, das Sie aus einer Fertigmischung zubereitet haben. In diesem Fall tragen Sie es unter Kartoffelpüree (Fertigprodukt) ein.

Am 5. Tag essen Sie wieder Kartoffelpüree, diesmal haben Sie es aber selbst aus Kartoffeln, Butter und Milch zubereitet. In diesem Fall tragen Sie es unter Pell-/Salzkartoffeln, Butter und Milch ein.



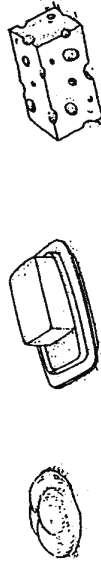
- Bei Fertigprodukten, die nicht im Protokoll aufgeführt sind, versuchen Sie bitte über die Zutatenliste (auf der Packung des Produktes aufgedruckt) die enthaltenen Lebensmittel herauszufinden. Eine Hilfe: Die Zutaten, die in der Zutatenliste aufgezählt werden, sind so geordnet, daß die Zutat, die in der größten Menge enthalten ist, an erster Stelle steht. Dies kann Ihnen helfen, die Portionen abzuschätzen.

- Wenn Sie in Kantinen, Restaurants u.a. essen, versuchen Sie bitte so gut wie möglich abzuschätzen, wie sich die Speisen zusammensetzen. Eine Möglichkeit besteht darin, den Koch oder die Bedienung zu fragen. Achten Sie dabei bitte auch auf Saucen, Aufstrich, Panade u.a.

- Essen Sie vom Schnellimbis z.B. eine Bratwurst mit Brötchen, dann schreiben Sie es bitte auf als 1 Würstchen und 1 Brötchen. Den Hamburger oder entsprechende Produkte tragen Sie bitte ein als 1/4 Portion Fleisch und 1 Brötchen, Pitta Gyros als 1 1/4 Portionen Fleisch und 2 Brötchen.

- Zusammengesetzte Speisen sollten nach den Einzelzutaten protokolliert werden.

Bsp.: Ein „Käsebrötchen“ erscheint im Protokoll unter Brötchen, Butter, Käse.



Zum Verzeichnis der Lebensmittel: Damit Sie die Lebensmittel im Protokoll leichter finden, haben wir am Ende dieses Protokollheftes alle Lebensmittel in einem Verzeichnis alphabetisch geordnet. Dort sind auch Lebensmittel aufgeführt, die nicht im Protokoll erscheinen. Die Nummern, die hinter diesen Lebensmitteln stehen, geben Ihnen an, wo Sie die Lebensmittel einordnen können.

Bevor Sie nun anfangen noch ein paar Tips:

- Im Protokoll finden Sie oft Angaben wie Milch 0,5 - 1,5% Fett oder Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke. Wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihr Lebensmittel einordnen sollen, kann das aufmerksame Lesen der Verpackung aufschlussreich sein. So steht bei Milch und Milchprodukten der Fettgehalt auf der Packung. Bei Produkten, die Sie „lose“ kaufen (z.B. Käse, Wurst), kann ein Blick auf die Kennzeichnung an der Theke oder eine Frage an dem/die Verkäufer/in helfen.

- In bestimmten Fällen unterscheiden wir nicht zwischen Diät- bzw. Diabetikerprodukten und den entsprechenden „normalen“ Produkten. Wenn nicht extra im Protokoll aufgeführt, dann schreiben Sie bitte Ihr Diätprodukt zu dem „normalen“ Produkt.

Bsp.: Ananas, kalorienreduziert tragen Sie bitte ein bei „Exotische Früchte“;

Diabetikerplätzchen tragen Sie bitte je nach Produkt bei Vollkornkeks oder Keks ein.

- Gewürze, wie getrocknete Kräuter, Pfeffer, Salz, Senf brauchen Sie nicht zu notieren.
- Zusätzliche Hinweise, wie Sie die Lebensmittel einordnen können, finden Sie im Protokoll dort, wo die entsprechende Lebensmittelgruppe aufgeführt ist.

Nach 4 Tagen zählen Sie bitte die Anzahl der Portionen zusammen und übertragen diese Gesamtzahl in die Spalte „Gesamt“.

| Milch, Milchprodukte                      | 1. Tag | 2. Tag   | 3. Tag | 4. Tag | Gesamt |
|---|--------|----------|--------|--------|--------|
| 69 Milch<br>1 Glas                        | 1      | 1/2, 1/4 | 2 1/4  | 1/2    | 4 1/2  |
| 70 Kakaogetränk (Fertigprodukt)<br>1 Glas | 1      |          | 1/3    | 1/3    | 1 2/3  |
|   |        |          |        |        | 1      |

Abkürzungen:

- EL = Eßlöffel
- Port = Portion
- geh = gehäuft
- Schb = Scheibe
- gestr = gestrichen
- Stck = Stück
- Gew = Gewicht
- Tab = Tablette
- TL = Teelöffel
- Tropf = Tropfen
- z.T. = zum Teil

Wir versichern Ihnen, daß wir - wie bereits beim Fragebogen - alle Angaben vertraulich behandeln. Aus diesem Grund trennen wir vor der Auswertung die erste Seite mit Ihrer Adresse von dem Rest des Protokolls ab.

Falls beim Ausfüllen des Protokolls Fragen oder Unsicherheiten auftreten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an.

Institut für Ernährungswissenschaft: 0641 - 702-9920

Ulrike Heins, privat: 0641 - 389322

Corinna Koebnick, privat: 06033 - 73203

Rita Zydek, privat: 06405 - 7614



Doch bevor's losgeht, noch ein paar Fragen...

Haben Sie Ernährungsgewohnheiten, die sich meist wöchentlich wiederholen? Wenn ja, kreuzen Sie bitte zutreffende Ernährungsgewohnheiten an.

- freitags meist Fisch
- freitags meist vegetarisch, d.h. weder Fleisch noch Fisch
- samstags meist fleischlos
- sonstiges: \_\_\_\_\_

Welche Getränke trinken Sie überwiegend zu Ihren Mahlzeiten (1 Stunde vor bis 1 Stunde nach den Mahlzeiten)? Bitte kreuzen Sie die entsprechenden Felder an.

Bitte unterscheiden Sie hierbei zwischen Fruchtsaft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk (siehe Angabe auf der Verpackung) und geben Sie an, aus welchen Früchten sie hergestellt werden, z.B. Fruchtsaft aus Orangen oder Fruchtnektar aus schwarzen Johannisbeeren.

|                        | Frühstück | Zwischenmahlzeit morgens | Mittagessen | Zwischenmahlzeit nachmittags | Abendessen | Spätmahlzeit |
|------------------------|-----------|--------------------------|-------------|------------------------------|------------|--------------|
| Kaffee                 |           |                          |             |                              |            |              |
| schwarzer Tee          |           |                          |             |                              |            |              |
| Kräutertee, Früchtetee |           |                          |             |                              |            |              |
| Wasser, Mineralwasser  |           |                          |             |                              |            |              |
| Fruchtsaft aus:        |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Fruchtnektar aus:      |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Fruchtsaftgetränk aus: |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Frucht:                |           |                          |             |                              |            |              |
| Multivitamingetränk    |           |                          |             |                              |            |              |
| Gemüsesaft             |           |                          |             |                              |            |              |
| Gemüsesaft, milchsauer |           |                          |             |                              |            |              |
| Limonade               |           |                          |             |                              |            |              |
| Colagetranke           |           |                          |             |                              |            |              |
| Milch                  |           |                          |             |                              |            |              |
| Rotwein                |           |                          |             |                              |            |              |
| Weißwein               |           |                          |             |                              |            |              |
| Bier, Apfelwein        |           |                          |             |                              |            |              |
| Alkoholfreies Bier     |           |                          |             |                              |            |              |
| Spirituosen            |           |                          |             |                              |            |              |
| Sonstiges:             |           |                          |             |                              |            |              |

Bitte geben Sie an, welche Marke Mineralwasser und/oder Limonade Sie überwiegend trinken:

Meine Mineralwasser-Marke: \_\_\_\_\_  
 Meine Limonaden-Marke: \_\_\_\_\_

Bitte geben Sie uns die Namen aller Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel und die jeweilige Menge/Dosierung an, die sie während des Protokollzeitraums einnehmen bzw. anwenden.

|        | Datum | Wochentag | Medikamente<br>Nahrungsergänzungsmittel | Menge<br>Dosierung |
|--------|-------|-----------|---|--------------------|
| 1. Tag |       |           |   |                    |
| 2. Tag |       |           |   |                    |
| 3. Tag |       |           |   |                    |
| 4. Tag |       |           |   |                    |

Gab es in dieser Woche besondere Ereignisse/Erkrankungen, die Ihre Ernährung beeinflusst haben? Wenn ja, an welchem Tag?

\_\_\_\_\_

Um welches Ereignis/welche Erkrankungen handelte es sich dabei?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

In welcher Weise wurde die Ernährung beeinflusst?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Vollkornbrot / Vollkornkuchen / Vollkornnudeln u.a.:** Hiermit sind ausschließlich Produkte gemeint, die aus Vollkornmehl hergestellt wurden. Lebensmittel aus teilweise ausgebleichtem Mehl oder aus Mehl bis einschließlich Type 1600 (siehe Aufschrift auf der Verpackung) zählen zu den Erzeugnissen aus hellem Mehl. Beachten Sie bitte genau die Deklaration auf den Verpackungen oder beim Bäcker am Regal oder fragen Sie Ihren Bäcker direkt, um welches Erzeugnis es sich handelt. So sind z.B. Roggenbrötchen nicht unbedingt Vollkornbrötchen - auch wenn diese etwas dunkler sind als Weizenbrötchen.



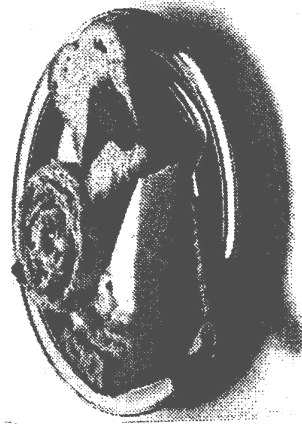
**Brot, Kuchen, Nudeln aus hellem Mehl:** In diese Kategorie fallen alle die Produkte, für deren Herstellung helles Mehl (z.B. Type 405, 550, 1050, 1200, 1600) verwendet wurde. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schauen Sie bitte auf der Verpackung nach. Bei Produkten aus Mehl mit einer Mehltypen unter 1600 handelt es sich um Produkte aus hellem Mehl und nicht um Vollkornprodukte. Brot, das nicht ausdrücklich Vollkornbrot genannt wird, ist meist keines, auch wenn es Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. enthält und unter der Bezeichnung „Mehrkornbrot“ verkauft wird.

**Obstkuchen:** Bei Kuchen mit einem Obstanteil (z.B. Obstboden, Apfelstrudel), schreiben Sie bitte ein Stück Kuchen auf und notieren zusätzlich eine entsprechende Portion Obst bei *Obstkompott, Obstgedünstet, Obstkonserve* (Zeile 65).

Hier ein Beispiel für:  
**Brotscheiben**



ein Stück Kuchen



**Pizza:** Unter 1 Portion verstehen wir eine kleine runde Pizza mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. Essen Sie eine größere Pizza, schreiben Sie bitte eine entsprechend größere Portion auf.

**Pizza mit Fleisch, Wurstwaren:** Hierzu zählen alle Pizzen mit Salami, Schinken, Krabben, Thunfisch etc.

|                        |   | 1. Tag<br>Sonn-<br>tag |  |  |  | 2. Tag<br>Mont-<br>tag |  |  |  | 3. Tag<br>Dien-<br>tag |  |  |  | 4. Tag<br>Mitt-<br>woch |  |  |  | Gesamt |  |  |  |
|------------------------|---|------------------------|--|--|--|------------------------|--|--|--|------------------------|--|--|--|-------------------------|--|--|--|--------|--|--|--|
|                        |   |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| <b>Brot, Backwaren</b> |   |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 1                      | Vollkornbrot, Vollkornbrötchen<br>1 Schb / 1 Stck             | 50 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 2                      | Bauernbrot, Graubrot, Graubrötchen<br>1 Schb / 1 Stck         | 45 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 3                      | Weißbrot, Weißbrötchen, Toast<br>1 Schb / 1 Stck              | 35 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 4                      | Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback<br>1 Schb / 1 Stck       | 10 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 5                      | Knäckebrot, Zwieback<br>1 Schb / 1 Stck                       | 10 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 6                      | Vollkornmürbteigkuchen<br>1 Stck                              | 80 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Zucker<br>mit Honig,<br>Ursüße u.a.                           | 80 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 7                      | Rühr-, Mürbteigkuchen<br>1 Stck                               | 80 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Vollkornbiskuitkuchen,<br>Vollkornbrotkuchen<br>1 Stck        | 60 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 8                      | Vollkornbrotkuchen<br>1 Stck                                  | 60 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Zucker<br>mit Honig,<br>Ursüße u.a.                           | 60 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 9                      | Biskuit-, Hefekuchen<br>1 Stck                                | 60 g                   |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Vollkornmürbteigkuchen<br>1 Stck                              | 125 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 10                     | Vollkornmürbteigkuchen<br>1 Stck                              | 125 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Zucker<br>mit Honig,<br>Ursüße u.a.                           | 125 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 11                     | Torte<br>1 Stck   | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | Vollkornpizza<br>1 Stck                                       | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 12                     | Vollkornpizza<br>1 Stck                                       | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | mit Fleisch, Wurst-<br>waren<br>ohne Fleisch, Wurst-<br>waren | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
| 13                     | Pizza<br>1 Stck   | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |
|                        | mit Fleisch, Wurst-<br>waren<br>ohne Fleisch, Wurst-<br>waren | 300 g                  |  |  |  |                        |  |  |  |                        |  |  |  |                         |  |  |  |        |  |  |  |





**Getreideflocken, selbst gequetscht:** Diese Flocken notieren Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt* (Zeile 20).

**Fertigmüsl:** Hierzu zählen fertige Flockenmischungen mit Trockenfrüchten und/oder Nüssen, Samen wie Müsli, Bircher-Benner-Müsl, Früchte-Müsl. Auch selbst hergestellte Mischungen gehören in diese Zeile.

**Frühstückscerealien:** Produkte wie Cornflakes, Honigmacks gehören in diese Gruppe.

**Frischkornmüsl mit frisch geschrotetem, eingeweichem Getreide:** Das Getreide schreiben Sie bitte bei *Vollgetreide unerhitzt* (Zeile 20) auf, indem Sie das Trockengewicht notieren. Alle weiteren Bestandteile ordnen Sie bitte entsprechend ein.

**Vollgetreide:** Dazu zählen Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Grünkern und Buchweizen. Reis tragen Sie in der Zeile 22 bzw. 23 ein.

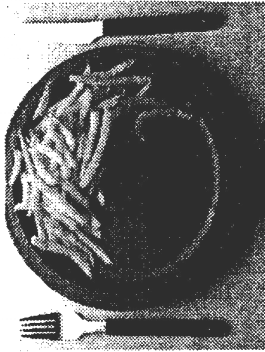
**Nudeln, Reis etc:** Geben Sie bitte Ihre *effertigte* Portion (nach dem Kochen) an. Ist nur das Rohgewicht bekannt, dann multiplizieren Sie dies bitte bei **Reis** mit **zwei** und bei **Nudeln** mit **drei** - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung. Essen Sie die Nudeln oder den Reis als Hauptkomponente (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce), dann notieren Sie bitte 1 ½ Portionen.

So groß ist eine Portion:

*Reis als Beilage*



*Pommes frites als Beilage*

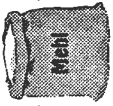


**Kartoffeln:**

Eine mittelgroße Kartoffel wiegt etwa 60 g. Eine Portion Kartoffeln (180 g) haben Sie dann, wenn drei mittelgroße Kartoffeln auf Ihrem Teller liegen.

**Kartoffelpüree / Kartoffelklöße:**

Hier sollten nur Fertigprodukte aufgeführt werden. Die angegebenen Portionen beziehen sich auf das verzehrfertige Gericht (2 mittelgroße Klöße = 1 Port). Wird das Produkt selbst hergestellt, tragen Sie die Zutaten bitte bei den einzelnen Lebensmitteln ein.

|                             |   | 1. Tag<br>Sonn-<br>tag                 | 2. Tag<br>Mon-<br>tag | 3. Tag<br>Dien-<br>tag | 4. Tag<br>Mit-<br>woch | Gesamt |
|-----------------------------|---|--|-----------------------|------------------------|------------------------|--------|
| <b>Getreide, Nährmittel</b> |   |  |                       |                        |                        |        |
|                             |  |  |                       |                        |                        |        |
| 14                          | Vollkornmehl, Vollkorn Grieß<br>1 geh EL  |  |                       |                        |                        | 10 g   |
| 15                          | Mehl, Grieß, Graupen<br>1 geh EL  |  |                       |                        |                        | 10 g   |
| 16                          | Stärkemehl, Sago<br>1 gestr EL  |  |                       |                        |                        | 6 g    |
| 17                          | Getreideflocken, z.B. Haferflocken<br>1 geh EL                                    |  |                       |                        |                        | 10 g   |
| 18                          | Fertigmüsl<br>1 geh EL (Trocken-Gewicht)  |  |                       |                        |                        | 12 g   |
| 19                          | Frühstückscerealien, z. B. Cornflakes<br>1 geh_EL (Trocken-Gewicht)               |  |                       |                        |                        | 5 g    |
| 20                          | Vollgetreide  | erhitzt<br>1 Port                      |                       |                        |                        | 150 g  |
|                             |   | unerhitzt<br>1 gestr EL (Trocken-Gew.) |                       |                        |                        | 300 g  |
| 21                          | Getreide-<br>keimlinge,<br>Sprossen   | erhitzt<br>1 gestr EL (Feucht-Gew.)    |                       |                        |                        | 150 g  |
|                             |   | unerhitzt<br>1 gestr EL (Feucht-Gew.)  |                       |                        |                        | 300 g  |
| 22                          | Naturreis, gegart<br>1 Port   |  |                       |                        |                        | 150 g  |
| 23                          | Geschälter (weißer) Reis, gegart<br>1 Port  |  |                       |                        |                        | 150 g  |
| 24                          | Vollkornnudeln, gegart<br>1 Port  |  |                       |                        |                        | 180 g  |
| 25                          | Weißer Nudeln, gegart<br>1 Port   |  |                       |                        |                        | 180 g  |
| 26                          | Weizenkleie, -keime<br>1 geh EL   |  |                       |                        |                        | 3 g    |
| 27                          | Senfmehlnödel (Fertigprodukt)<br>1 Stck   |  |                       |                        |                        | 90 g   |
| <b>Kartoffeln</b>           |   |  |                       |                        |                        |        |
| 28                          | Pell-, Salzkartoffeln<br>1 Port   |  |                       |                        |                        | 180 g  |
| 29                          | Kartoffelpüree, -klöße (Fertigprodukt)<br>1 Port / 2 Stck                         |  |                       |                        |                        | 180 g  |
| 30                          | Bratkartoffeln, Rösti<br>1 Port   |  |                       |                        |                        | 180 g  |
| 31                          | Pommes frites, Kroketten, Kartoffel-<br>puffer 1 Port                             |  |                       |                        |                        | 150 g  |



**Gemüse:** Hier handelt es sich nur um das eigentliche Gemüse. Salatsaucen, Mehlschwitze usw. tragen Sie bitte extra ein.

**Gemüse, tiefgefroren:** Notieren Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* - auch wenn Sie es nicht mehr erhitzen bzw. als Salat essen.

**Gemüse, aus der Dose:** Da Gemüsekonserven immer erhitzt sind, tragen Sie dies bitte bei der entsprechenden Gemüseart unter *erhitzt* ein.

**Gemüse, gemischt:** Bei gemischtem Salat oder Gemüse in Form von Gemüse-Allerlei schreiben Sie bitte die jeweiligen Gemüsearten einzeln auf.

*Bsp.: Eine Portion Gemüse-Allerlei aus Blumenkohl, Möhren und Erbsen notieren Sie im Protokoll bitte als entsprechende (Teil-)Portion bei jeder der genannten Gemüsearten.*

Hier einige Beispiele, um das Gewicht von einigen Gemüsen besser abschätzen zu können:

- eine mittelgroße Möhre wiegt etwa 80 g,
- eine mittelgroße Paprikaschote wiegt etwa 100 g,
- ein mittelgroßes Radieschen wiegt etwa 20 g.



Dies ist ein Beispiel für eine Portion *Gemüse erhitzt* (Beilage).



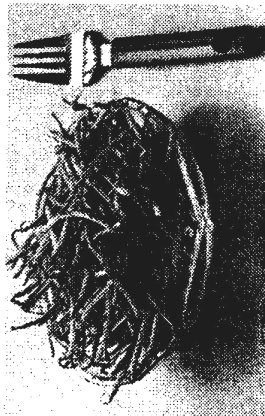
Dies ist ein Beispiel für eine Portion *Blattsalat* (Beilage).

|                              |   | 1. Tag<br>Sonntag | 2. Tag<br>Montag | 3. Tag<br>Dienstag | 4. Tag<br>Mittwoch | Gesamt |
|------------------------------|---|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------|
| <b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b> |   |                   |                  |                    |                    |        |
| 32                           | Kopf-, Feldsalat, Chicoree, Endivie u.a. Blattsalate                        | roh               |                  |                    |                    | 70 g   |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 140 g  |
| 33                           | Paprika, Tomate, Zucchini, Kürbis, Salatgurke, Aubergine                    | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 34                           | Lauch, Fenchel  | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 35                           | Möhre   | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 36                           | Blumen-, Rosen-, Grün-, China-, Rot-, Weißkohl, Wirsing, Broccoli, Kohlrabi | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 37                           | Milchsauer vergorenes Gemüse, z.B. Sauerkraut, milchsauer vergorene Gurken  | roh               |                  |                    |                    | 150 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 220 g  |
| 38                           | Essigsauer eingelegtes Gemüse z.B. essigsauer eingelegte Gurken             | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 39                           | Schwarzwurzeln, Gemüsemais, Pastinaken                                      | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 40                           | Radieschen, Sellerie, Weiße Rüben, Spargel, Rettich                         | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 41                           | Rote Rüben, Bambussprossen, Artischocken, Palmherzen                        | roh               |                  |                    |                    | 100 g  |
|                              | 1 Port  | erhitzt           |                  |                    |                    | 200 g  |
| 42                           | Avocado, Oliven   |                   |                  |                    |                    | 50 g   |



**Erbsen, Bohnen, Linsen etc.:** Geben Sie bitte Ihre ebfertigen Portionen (nach dem Einweichen bzw. Kochen) an. Ist Ihnen nur das Trockengewicht bekannt, **verdoppeln** Sie es bitte - so erhalten Sie das Gewicht nach der Zubereitung.

So groß ist eine Portion **Sojaknetlinge**:

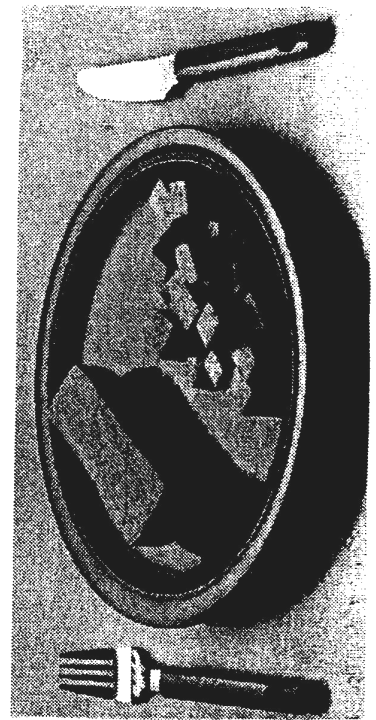


**Frische Kräuter, tiefgefroren:** Diese bitte bei frischen Kräutern erhitzt eintragen, auch wenn Sie diese nicht erhitzen und z.B. für einen Salat verwenden.

**Getrocknete Kräuter:** Diese brauchen nicht notiert zu werden.



Soviel ist eine **Portion Tofu**, einmal als Block und einmal zerkleinert:



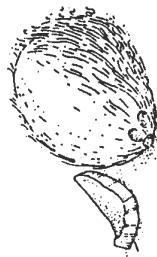
|                     | 1. Tag<br>Sonntag   |         | 2. Tag<br>Montag |     | 3. Tag<br>Dienstag |     | 4. Tag<br>Mittwoch |      | Gesamt |
|---------------------|---|---------|------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|------|--------|
|                     | tag   | tag     | tag              | tag | tag                | tag | tag                | woch |        |
| 43                  | Erbsen, Bohnen,<br>Linsen, Sojabohnen,<br>Azukibohnen<br>1 Port | roh     | 100 g            |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | gekeimt |                  |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 150 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 44                  | Spinat, Mangold, Gartenmelde<br>1 Port                          | roh     | 70 g             |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 200 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 45                  | Pilze<br>1 Port   | roh     | 100 g            |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 150 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 46                  | Frische Kräuter, z.B.<br>Petersilie, Schnittlauch<br>1 geh EL   | roh     | 5 g              |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 5 g              |     |                    |     |                    |      |        |
| 47                  | Garten-, Brunnenkresse<br>1 geh EL                              | roh     | 5 g              |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 5 g              |     |                    |     |                    |      |        |
| 48                  | Zwiebel<br>1 Stck   | roh     | 50 g             |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 50 g             |     |                    |     |                    |      |        |
| 49                  | Knoblauch<br>1 Zehe   | roh     | 4 g              |     |                    |     |                    |      |        |
|                     |   | erhitzt | 4 g              |     |                    |     |                    |      |        |
| 50                  | Algen (Trocken-Gewicht)<br>1 Port                               |         | 25 g             |     |                    |     |                    |      |        |
| <b>Sojaprodukte</b> |   |         |                  |     |                    |     |                    |      |        |
| 51                  | Sojamehl<br>1 gestr EL  |         | 10 g             |     |                    |     |                    |      |        |
| 52                  | Sojanudeln, gegart<br>1 Port                                    |         | 180 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 53                  | Tofu, Tempeh, Sojakäse, Sojaquark<br>1 Port                     |         | 100 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 54                  | Sojafleisch, TVP (texturated veget. Protein)<br>1 Port          |         | 100 g            |     |                    |     |                    |      |        |
| 55                  | Sojamilch<br>1 Glas   |         | 200 ml           |     |                    |     |                    |      |        |
| 56                  | Sojasauce, Miso, Shoyo<br>1 EL                                  |         | 8 g              |     |                    |     |                    |      |        |



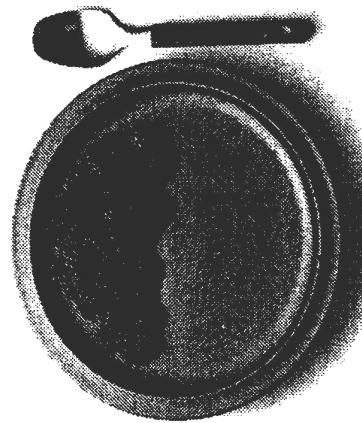
**Obst:** Bei dem hier aufgeführten Obst handelt es sich grundsätzlich um frisches, unerhitztes Obst. Essen Sie erhitztes Obst, schreiben Sie es bitte zu *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserven* - egal, um welche Obstsorte es sich handelt.

**Obst, tiefgefroren:** Tragen Sie dieses bitte unter *Obstkompott, Obst gedünstet, Obstkonserven* ein, auch wenn Sie es unerhitzt essen.

**Exotische Früchte:** Da die Größen dieser Früchte sehr unterschiedlich sind, schätzen Sie bitte den verzehrbaren Anteil der jeweiligen Frucht ab und notieren entsprechend ein Vielfaches oder einen Bruchteil der angegebenen Portion.



Dies entspricht einer *Portion* *Beerenobst*.



|                              |   | 1. Tag<br>Sonn-<br>tag | 2. Tag<br>Mitt-<br>tag | 3. Tag<br>Dien-<br>tag | 4. Tag<br>Mitt-<br>woch | Gesamt |
|------------------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|--------|
| <b>Obst, Obsterzeugnisse</b> |   |                        |                        |                        |                         |        |
| 57                           | Apfel, Birne, Quitte<br>1 Stck  |                        |                        |                        |                         | 125 g  |
| 58                           | Banane<br>1 Stck  |                        |                        |                        |                         | 125 g  |
| 59                           | Grapefruit, Apfelsine<br>1 Stck   |                        |                        |                        |                         | 150 g  |
| 60                           | Mandarinen, Zitronen<br>1 Stck  |                        |                        |                        |                         | 50 g   |
| 61                           | Kirschen, Pflaumen, Trauben, Pfirsich<br>1 Port / 1 Stck  |                        |                        |                        |                         | 125 g  |
| 62                           | Beerenobst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren<br>1 Port   |                        |                        |                        |                         | 125 g  |
| 63                           | Exotische Früchte, z.B. Kiwi, Mango,<br>Papaya, Feigen (frisch)                                 |                        |                        |                        |                         | 150 g  |
| 64                           | Melone<br>1 Port  |                        |                        |                        |                         | 125 g  |
| 65                           | Obstkompott, Obst<br>gedünstet, Obstkonserven<br>1 Port   | gesüßt                 |                        |                        |                         | 150 g  |
|                              |   | ungesüßt               |                        |                        |                         | 150 g  |
| 66                           | Trockenfrüchte z.B. Rosinen, Trocken-<br>pflaumen<br>1 TL / 1 Stck                              |                        |                        |                        |                         | 7 g    |
| <b>Nüsse, Samen</b>          |   |                        |                        |                        |                         |        |
| 67                           | Hasel-, Wal-, Para-, Erdnüsse, Cashew-<br>kerne, Mandeln, Pistazien<br>1 geh EL                 |                        |                        |                        |                         | 15 g   |
| 68a                          | Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam,<br>Leinsamen, Kokosflocken,<br>1 geh EL                      |                        |                        |                        |                         | 15 g   |
| 68a                          | Samenkeimlinge, -sprossen<br>z.B. Alfalfa-, Senf-, Kürbis-<br>keimlinge<br>1 Port (Feuchtwicht) | erhitzt                |                        |                        |                         | 10 g   |
|                              |   | unerhitzt              |                        |                        |                         | 10 g   |

Wie war das doch noch gleich?  
Lieber noch mal nachlesen!

