

Sehr geehrte/r, liebe/r Patient/in,

Gerne werten wir Ihr Ernährungsprotokoll als Beratungsgrundlage für Sie aus. Dafür ist es nötig, dass Ihre Angaben so genau wie möglich sind, wobei Haushaltsmaße in der Regel ausreichen. Wenn Sie zu Hause essen oder trinken und die Lebensmittel selbst zubereiten, schreiben Sie bitte noch dazu, was Sie verwendet haben. Beispiel: Reis mit Butter oder Soße mit Mehl, Öl, Sahne oder Eintopf mit Spannruppe, Gemüse, Kartoffeln....

Verwenden Sie bitte für jeden Tag 1 Blatt und am besten für jedes Lebensmittel 1 Zeile, wir könnten in der Auswertung dann auch mit moderner Technik arbeiten. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.

Haushaltsübliche Maße (Beispiele für die Beschreibung der Lebensmittel)

Getränke (Glas/Tasse)

Selters
Limonade/Brause
Säfte (Obst-, Gemüse-)
Tee
Kaffee
Bier
Wein
Sekt
Likör/Schnaps

Gemüse (Stück, Teller, Portion)

Salate

mit Fett, Essig/Öl/ Dressing
mit Sahne/Butter
mit Soße

Geflügel (Keule/Flügel/Brust)

Hähnchen
Ente
Pute
Gans
Frikassee
kleine/große Portion

Wurst/Käse (Scheiben/Stück)

Sorte:
% Fett

Milch/Joghurt

Menge, % Fett,
mit Früchten,
andere Zubereitungen

Obst (Stück/Portion)

Sorten/roh/Zubereitung

Brot/Brötchen/Gebäck (Scheiben/Stück)

Weißbrot/Toastbrot
Graubrot/Mischbrot
Vollkornbrot
Knäckebrötchen/Zwieback
Kekse/Makronen
Kuchen (Hefe-, Rühr-, Obst-, Torte)
Pizza → kleine – normale – große
Ø 15–17 cm, 20–22 cm, >25 cm
Hamburger → normal, doppel

Kartoffeln (Salz-, Pell-, Püree, Klöße) (Stück, große/kleine Portion)

Pommes frites, P-Chips → Portion/Tüte
Nudeln → kleine/normale/große Portion
Reis

Fleisch (Stück, kleine /große Portion)

mager/durchwachsen,
Scheibe(n) /Schnitzel/Roulade/
Gulasch/Hackfleisch
mager/durchwachsen
Rind
Kalb
Lamm
Schwein

Butter, Öl, Margarine, Sahne

Teelöffel, Esslöffel

Zucker, Honig, Konfitüre

Teelöffel, Würfel
Nutella u.ä.

Süßigkeiten Bonbons, Kekse,

Schokolade, Eis