

## Freiburger Ernährungsprotokoll Kinder im Alter von 10 – 16 Jahren

vom:

bis:

Anzahl der Tage:

Tragen Sie für jedes von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Spalte ein. Sollte ein Lebensmittel nicht vorhanden sein, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie die freien Zeilen und fügen es handschriftlich dazu.

Bitte beachten Sie die Portionsgröße und machen Sie ggf. mehrere Striche, z.B. für eine große Tasse Kaffee zwei Striche bei "Kaffee kleine Tasse", für 5 Plätzchen fünf Striche in der Zeile "Plätzchen Stücke". Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Verpackung, ggf. bitte wiegen. Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen. Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

**Abkürzungen:** Bech. = Becher / Port. = Portion / St.= Stück / EL= Eßlöffel / TL= Teelöffel / Sch.= Scheibe

Lebensmittel	Einheit	Anzahl	Σ
--------------	---------	--------	---

### Brot

Weizenbrötchen	St. 45 g		
Croissant	St. 65 g		
Graubrot	Sch. 45 g		
Hefezopf	Sch. 45 g		
Knäckebrot	Sch. 10 g		
Toastbrot	Sch. 25 g		
Vollkornbrötchen	St. 55 g		
Vollkornbrot	Sch. 50 g		
Weißbrot	Sch. 45 g		
Zwieback	Sch. 10 g		
Milchhörnchen	St. 60 g		

### Brotbelag

Butter für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine halbfett s. o.	TL 5 g		
Frischkäse	EL 30 g		
Schmelzkäse	Port. 30 g		
Schnittkäse 30% F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Schnittkäse 50% F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Weichkäse 45% F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Weichkäse 60 % F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Bierschinken	Sch. 25 g		

Corned Beef	Port. 30 g		
Fleischwurst	Sch. 30 g		
Fleischkäse (Aufschnitt)	Sch. 30 g		
Fleischsalat	Port. 50 g		
Leberwurst	Port. 30 g		
Mettwurst	Port. 30 g		
Teewurst	Port. 30 g		
Salami/Cervelatwurst	Sch. 20 g		
Schinken roh	Sch. 15 g		
Schinken gekocht	Sch. 30 g		
Speck	Port. 30 g		
Honig/Agavendicksaft/Sirup	EL 20 g		
Konfitüre	EL 20 g		
Nuß-Nougat-Creme	EL 20 g		

### Frühstücksallerlei

gekochtes Ei	St. 58 g		
Cornflakes	EL 4 g		
Cornflakes gezuckert/geröstet	EL 6 g		
Haferflocken	EL 10 g		
Müsli	EL 15 g		
Cini Minis	Port. 30 g		

### Milch / Milchprodukte

Buttermilch	Glas 200 g		
Joghurt natur fettarm (1,5%F.)	Bech. 150 g		
Joghurt natur vollfett (3,5% F.)	Becher 150 g		
Joghurt mit Frucht fettarm (1,5%F.)	Bech. 150 g		
Joghurt mit Frucht vollfett (3,5% F.)	Bech. 150 g		
Fruchtzweig (3% F)	Becher 50 g		
Milch fettarm (1,5% F.)	Gl 200 g		
Milch vollfett (3,5% F.)	Gl 200 g		
Kakao/Trinkschokolade	Gl 200 g		
Quark Magerstufe	EL 20 g		
Quark 20% F.	EL 20 g		
Quark 40% F.	EL 20 g		
Sahne (30 % F.)	EL 10 g		

### Obst

Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere	Beerenobst Port. 125 g		
Apfel, Birne, Quitte,...	Kernobst Port. 150 g		

Weintraube	Port. 150 g		
Aprikose, Kirsche, Pflaume, Pfirsich,...	Steinobst Port. 150 g		
Banane	St. 120 g		
Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja,...	Süßfrüchte Port. 120 g		
Mandarine, Orange, Zitrone, Grapefruit	Zitrusfrüchte Port. 150 g		
Rosinen, Trockenobst	Port. 25 g		
Fruchtquetschies	Beutel 100 g		

### Sonstiges

Cornichons, saure Gurken	St. 50 g		
Nüsse	Port. 25 g		
Oliven	Port. 50 g		
Erdnüsse gesalzen	Port. 25 g		
Erdnussflips	Port. 25 g		
Chips	Port. 25 g		
Salzstangen	Port. 20 g		

### Suppen / Eintöpfe

Suppe klar	Port. 200 g		
Suppe gebunden	Port. 200 g		
Cremesuppe	Port. 200 g		
Gulaschsuppe	Port. 200 g		
Nudelsuppe m. Huhn	Port. 200 g		
Gemüsesuppe	Port. 200 g		
Kartoffelsuppe	Port. 200 g		
Linseneintopf	Port. 200 g		

### Fleisch / Fisch

Hackfleisch	Port. 100 g		
Kalbfleisch	Port. 100 g		
Rindfleisch	Port. 100 g		
Schweinefleisch	Port. 100 g		
Chicken Nuggets	6 St. 107 g		
Kotelett	Port. 170 g		
Schnitzel paniert	Port. 200 g		
Würstchen	Port. 100 g		
Brathähnchen (1/2)	Port. 370 g		
Geflügel	Port. 150 g		
Fisch	Port. 150 g		
Fischstäbchen	6 St. 180 g		
Fischkonserven abgetr.	Port. 65 g		

<b>Beilagen</b>			
Kartoffeln (Salzkart.)	Port. 200 g		
Pellkartoffeln	Port. 200 g		
Bratkartoffeln	Port. 180 g		
Kartoffelbrei	Port. 180 g		
Kartoffelknödel	St. 35 g		
Kartoffelpuffer	St. 75 g		
Kartoffelsalat	Port. 200 g		
Pommes Frites/ Krokette	Port. 180 g		
weißer Reis gekocht	Port. 200 g		
Natur-Reis gekocht	Port. 200 g		
Nudeln eifrei gekocht	Port. 200 g		
Vollkornnudeln gekocht	Port. 200 g		
Semmelknödel	St. 35 g		
Schupfnudeln	Port. 200 g		
Spätzle, Eiernudeln gekocht	Port. 200 g		
<b>Soßen und Fette</b>			
Joghurt-Salat-Soße	Port. 40 g		
Essig-Öl-Marinade	Port. 20 g		
Bechamelsoße	Port. 75 g		
Grundsoße	Port. 75 g		
Hackfleischsoße	Port. 100 g		
Jägersoße	Port. 75 g		
Käsesoße	Port. 75 g		
Grüne Soße, Kräuterquark	Port. 200 g		
Tomatensoße	Port. 75 g		
Grillsauce	Port. 20 g		
Tomatenketchup	EL 15 g		
Tomatenmark	TL 5 g		
Senf	TL 5 g		
Mayonnaise (80% F.)	EL 15 g		
Bratfett	EL 10 g		
Pflanzenöl	EL 10 g		
<b>Gemüse / Salate</b>			
Blattsalat mit Dressing	Port. 60 g		
Rohkostsalat mit Dressing	Port. 180 g		
Bleichsellerie, Mangold, Spinat	Blattgemüse Port. 150 g		
Grüne Bohnen	Port. 150 g		
Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini, Aubergine	Frucht- gemüse Port. 150 g		
Gemüsemais	Port. 150 g		
Blumenkohl, Broccoli, Kohl	Kohlgemüse		

(Rot-, Grün-, Weiß-), Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing	Port. 150 g		
Sauerkraut	Port. 150 g		
Fenchel, Lauch, Spargel, Zwiebel	Sprossen- gemüse Port. 200 g		
Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzel	Wurzel- und Knollen- gemüse Port. 200 g		
Pilze	Port. 120 g		
<b>Fertig- und Schnellgerichte</b>			
Nudelsalat	Port. 200 g		
Wurstsalat	Port. 200 g		
Griechischer Salat	Port. 200 g		
Italienischer Salat	Port. 200 g		
Bratwurst	St. 100 g		
Currywurst	St. 150 g		
Hamburger	St. 108 g		
Cheeseburger	St. 120 g		
Big Mac	St. 200 g		
Maultaschen / Ravioli	Port. 200 g		
Pizza	St. 300 g		
Pfannkuchen	Port. 200 g		
<b>Hülsenfrüchte</b>			
Bohnen	Port. 150 g		
Erbsen	Port. 150 g		
Linsen	Port. 150 g		
<b>Dessert/Kuchen / Süßes</b>			
Pudding (Vanille, Schoko)	Port. 125 g		
Eiscreme	Kugel 50 g		
Obstkuchen	St. 120 g		
Crementorte	St. 150 g		
Rührkuchen	St. 60 g		
Plätzchen, Kekse	St. 10 g		
Kinderschokolade	Riegel 12 g		
Ferrero Duplo	Riegel 20 g		
Bonbon (Nimm 2, Hustenbonbon)	St. 5 g		
Fruchtgummi (Haribo)	10 g		
Zucker	TL 5 g		
Milchschnitte, Kinderpingui	30 g		
Götterspeise	125 g		
Kinderschokobon	1 St. 6 g		
Schokocroissant	St. 50 g		

Kinder Ü-Ei	St. 20 g		
Müsliriegel Schoko (Corny)	St. 25 g		
Knoppers/Hanuta	St. 25 g		
<b>Getränke</b>			
Mineralwasser	Glas 200 ml		
Tee	Tasse 250 ml		
Limonade	Glas 200 ml		
Cola-Getränke	Glas 200 ml		
Obst- Fruchtsaft	Glas 200 ml		
Obst- Fruchtnektar	Glas 200 ml		
Trinkpäckchen (Capri Sonne)	Pck. 200 ml		
Eistee	Glas 200 ml		
Bionade, Fassbrause	Glas 330 ml		
Fruchtdrink (Actimel)	Fl. 100 ml		
Milch Drink (Müllermilch)	Fl. 400 ml		
Malzbier	200 ml		
Monte Drink	Fl. 100 ml		

Hier haben Sie noch einmal die Möglichkeit Lebensmittel aufzuschreiben, die auf der Liste nicht aufgeführt sind und die Sie verzehrt haben!

Name:

Geburtsdatum:

Größe:

Gewicht:

BMI: