

Zu meiner Person: Mann Frau Code: _____
 Alter:Jahre
 Größe:cm

Ich esse meist alleine / bin Single
 Ich esse meist mit Familie/Kind(er)
 Ich esse meist Außer-Haus

7 Tage lang BITTE **PRO PORTION* JE 1 STRICH** in jeweilige TAGESZEITSPALTE! *gem. Mengeneinheiten

	vormittags	mittags	gegen Abend	Summe!
Getränke				
Kaffee (Tasse)				
Milchkaffee (Tasse)				
Tee schwarz (Tasse)				
Kräuter- /Früchtetee (Tasse)				
Zucker (Teelöffel od. Würfel)				
Kondensmilch (EL)				
Sauermilch, Kefir.... (Glas, 200ml)				
Trinkmilch (Glas, 200ml)				
Kaba, Kakaogetränk (Glas, 200ml)				
Fruchtsaft (pur, reiner Saft) (Glas, 200ml)				
Limonade, Saftgetränke, Cola (Glas, 200ml)				
Mineralwasser (Glas 200ml, Flasche 0.7 = X)				
Bier (Maßeinheit 0,3 Lit= /, 0,5 Lit.= X)				
Wein (Maßeinheit 1/8 Lit = /, 1/4 Lit = X)				
Weinbrand, Schnaps (à 2 cl)				
Brot				
Vollkornbrot/Vkbrötchen (Scheibe, Stück)				
helles Brot/Brötchen (Scheibe, Stück)				
Knäcke Brot (Scheibe, Stück)				
Brotbelag				
Butter (Teelöffel gestrichen)				
Margarine (Teelöffel gestrichen)				
Honig (Teelöffel gestrichen)				
Marmelade (Teelöffel gestrichen)				
Nuß-Nugat-Creme (Teelöffel gestrichen)				
Wurst/Aufschnitt (Scheiben)				
Schinken, Putenwurst, Putenbraten (Scheibe)				
Fisch geräuchert (Portion = 120 g)				
Hartkäse (z.B. Gouda, Edamer usw.) (Scheibe)				
Weißer Käse (Feta, Mozzarella, Brie) Scheibe				
Quark mager od. 20% (EL)				
Ei (Stück)				
Bratfett fest , Sorte:..... (EL)				
Öl -Sorte(EL)				
Paprikaschote roh o.ä. (Stück)				
Tomate, Gurke o.ä. (Stück bzw. ca. 80 g)				
Oliven (3 Stück = 1 Strich)				
Cerealien				
Nestle, Kelloggs, Oetker u.ä. (pro EL= 1 Strich)				
Corn Flakes (pro EL= 1 Strich)				
Getreideflocken ohne Zucker (pro EL= 1 Strich)				
Haferflocken (pro EL= 1 Strich)				
Vollkorngetreide anderes (pro EL = 1 Strich)				
Milchprodukte				
Joghurt natur (1 Becher 150g) od. (200g)				
Fruchtjoghurt (1 Becher 150g) od. (200g)				
Quark mager -max 20% (1/2 kl. Becher = 125g)				
Früchtequark Fertigprod. (Becher ca. 150g)				
Tzaziki (pro EL= 1 Strich)				
Obst (Stückzahl bzw. Hand voll)				
Fast Food:				
Döner, Pizza, Børrek, Hamburger..... (Stück)				

Hauptspeisen (Fleisch/Fisch/fleischlos) nä Seite	vormittags	mittags	gegen Abend	Summe
Kantinenessen Häufigkeit:				
Suppe, Czorba, (Teller)				
Eintopf, Gemüsesuppe (Teller)				
Auflauf z.B. Nudelaufwurf; Moussaka u.ä. (Port.)				
Braten, Schnitzel u.ä. (Portion)				
Hackfleisch (Wurst, Hackfl.soße, Füllungen)				
Fisch gedünstet (Portion)				
Panade bei Fleisch/Fisch (Häufigkeit)				
Soße leicht, ohne Sahne (1 Port.= 3EL= 1 Strich)				
Soße mit Sahne (1 Port.= 3EL= 1 Strich)				
Tomatensoße ohne Sahne (1 Schöpflöffel = 1Strich)				
Fleischlosgerichte mit Hülsenfrüchte, Tofu, Proteinträger				
Hülsenfrüchte 1 Port. = 50 g Erbsen, w.Bohnen				
Pilze 1 Strich = 50g				
Beilagen				
Kartoffeln (Stück)				
Pommes (Portion)				
Mayonnaise (1 Port.= 2 EL= 1 Strich)				
Kartoffelbrei (Portion)				
Nudeln/Spätzle (Portion)				
Reis (Portion)				
Knödel (Stück)				
Linsen, Erbsen, Bohnen weiß (Portion)				
Sonstiges:				
Gemüse				
Blattgemüse (Spinat, Mangold....) (Portion)				
Blütengemüse (Blumenkohl u.ä.) (Portion)				
Blattkohl (Weißkraut, ...) (Portion)				
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Rettich) (Port)				
Fruchtgemüse gekocht (Zucchini, Aubergine u.ä.)				
Fruchtgemüse roh (Gurke, Tomate, Paprika...)				
Salate				
Kräuter (pro Bund = 1 Strich bei Summe)				
Blattsalat (Portion)				
Buntgem. Salat (<i>Käse uä extra notieren!</i>)				
Essig-Öl Marinade (Portion = 3 EL)				
Salatdressing (Portion = 3 EL)				
Joghurd dressing fettarm (Portion = 3 EL)				
Sonstiges:				
Süßes und Knapperware				
Pudding, Milchreis (Portion/Becher)				
Eis (Kugeln)				
Kuchen (Marmorkuchen, Muffin u.ä.) (Stück)				
Obstbiskuitkuchen (Stück)				
Sahne steifgeschlagen (gehäufter EL)				
Hefegebäck (Stück)				
Kekse (Stück)				
Bonbon, Lukull (Stück)				
Schokolade (Stückchen 5 g)				
Schokoladenriegel (4 Stückle od. 1 kl. Riegel)				
Nüsse (Portion/Hand)				
Salzstangen, Grissini u.ä. (Portion ca. 50g)				
Chips (Portion ca. 50g)				

Bitte ankreuzen: Ich esse 1 x/Tag warm 2x/Tag warm /Woche Kantine. Koche nur selbst

Das esse ich besonders gerne / Ihre Vor <input type="checkbox"/> hläge:	<input type="checkbox"/>	Das mag ich gar nicht gerne:	<input type="checkbox"/>
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	

Ich nehme Vitamine/Nahrungsergänzungsmittel: ja nein Ich treibe Sport ja nein