

Freiburger Ernährungsprotokoll

(auf der Datenbasis Bundeslebensmittelschlüssel)



Protokoll für _____

geführt vom _____ bis _____

Anzahl der Tage: _____

Brot

_____	Stück (45g)	Brötchen
_____	Stück (50g)	Croissant aus Blätterteig
_____	Scheibe (45g)	Graubrot-Roggenmischbrot
_____	Scheibe (45g)	Hefezopf aus Hefeteig fettarm
_____	Scheibe (10g)	Knäckebröt
_____	Scheibe (20g)	Weißbrot-Weizentoastbrot
_____	Stück (55g)	Vollkornbrötchen
_____	Scheibe (50g)	Vollkornbrot
_____	Scheibe (35g)	Weißbrot-Weizenbrot
_____	Scheibe (10g)	Zwieback

Brotbelag

_____	TL (5g)	Butter
_____	TL (5g)	Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%
_____	TL (5g)	Margarine halbfett Linolsäure >50%
_____	Portion (30g)	Edelpilzkäse Rahmstufe
_____	EL (30g)	Frischkäse
_____	Portion (30g)	Schmelzkäse Doppelrahmstufe
_____	Scheibe (30g)	Schnittkäse Dreiviertelfettstufe
_____	Scheibe (30g)	Schnittkäse Rahmstufe
_____	Scheibe (30g)	Camembert Vollfettstufe
_____	Scheibe (30g)	Camembert Doppelrahmstufe
_____	Scheibe (25g)	Bierschinken/Schinkenpastete
_____	Portion (25g)	Corned Beef
_____	Scheibe (20g)	Fleischwurst einfach/Stadtwurst
_____	Scheibe (30g)	Fleischkäse einfach
_____	Portion (50g)	Fleischsalat
_____	Portion (30g)	Leberwurst frisch
_____	Portion (30g)	Mettwurst streichfähig
_____	Portion (30g)	Teewurst
_____	Scheibe (20g)	Cervelatwurst
_____	Scheibe (15g)	Schwein Schinken roh geräuchert
_____	Scheibe (30g)	Schwein Schinken gekocht ungeräuchert
_____	Portion (30g)	Schwein Bauchspeck
_____	EL (20g)	Blütenhonig-Mischungen
_____	EL (20g)	Obst Konfitüre
_____	EL (20g)	Nuß-Nougat-Creme süß
_____	Portion (30g)	Vegetarische Pasteten

Frühstücksallerlei

_____	Stück (55g)	Hühnerei frisch gegart
_____	EL (4g)	Cornflakes
_____	EL (6g)	Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet
_____	EL (10g)	Hafer Vollkornflocken
_____	EL (15g)	Müsli

Milch und -produkte

Glas (200g)	Buttermilch
Becher (150g)	Joghurt teilentrahmt
Becher (150g)	Joghurt vollfett
Becher (150g)	Joghurt fettarm mit Fruchtzubereitung
Becher (150g)	Joghurt vollfett mit Fruchtzubereitung
Glas (200g)	Kuhmilch Trinkmilch fettarm
Glas (200g)	Kuhmilch Trinkmilch vollfett
Glas (200g)	Trinkmilch mit Kakao/Schokolade
EL (20g)	Quark Magerstufe
EL (20g)	Quark Halbfettstufe
EL (10g)	Schlagsahne 30 % Fett
Portion (12g)	Kondensmilch 7.5 % Fett

Obst

Portion (125g)	Beerenobst
	Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere
Portion (150g)	Weintrauben frisch
Portion (150g)	Kernobst
	Apfel, Birne, Quitte
Portion (150g)	Steinobst
	Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Pfirsich, ...
Portion (120g)	Banane frisch
Portion (150g)	Südfrüchte
	Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja, ...
Portion (150g)	Zitrusfrüchte
	Grapefruit, Mandarine, Melone, Orange, Zitrone, ...
Portion (50g)	Weintrauben getrocknet

Sonstiges

Stück (50g)	Cornichons Sauerkonserve, abgetropft
Portion (100g)	Nüsse
Portion (100g)	Oliven
Tasse (100g)	Erdnuß geröstet und gesalzen
Tasse (50g)	Erdnußflips
Tasse (30g)	Kartoffelchips (verzehrsfertig)
Portion (30g)	Salzstangen

Suppen/Eintöpfe

als Vorsuppe

Portion (200g)	Suppen klar
Portion (200g)	Suppe hell gebunden
Portion (200g)	Tomatencremesuppe
Portion (200g)	Gulaschsuppe
Portion (200g)	Nudelsuppe mit Hühnerfleisch

als Hauptgericht

Portion (400g)	Gemüsesuppe
Portion (400g)	Kartoffelsuppe
Portion (400g)	Linseneintopf

Fleisch und Fisch

Portion (100g)	Rind/Schwein Hackfleisch frisch
Portion (200g)	Kalb Fleisch mittelfett (mf)
Portion (200g)	Rind Fleisch mittelfett (mf)
Portion (200g)	Schwein Fleisch mittelfett (mf)
Portion (170g)	Schwein Innereien gegart
Portion (170g)	Schwein Kotelett
Portion (200g)	Schweineschnitzel paniert
Portion (100g)	Würstchen Konserve
Portion (370g)	Brathähnchen gegart
Portion (170g)	Geflügel gegart
Portion (175g)	Fische gegart
Portion (200g)	Fischfilet paniert
Portion (65g)	Hering Konserve, abgetropft

Beilagen

Portion (200g)	<u>Kartoffeln geschält gegart</u>
Portion (200g)	<u>Pellkartoffeln</u>
Portion (200g)	<u>Bratkartoffeln</u>
Portion (200g)	<u>Kartoffelbrei/ Kartoffelpüree</u>
Stück (100g)	<u>Klöße von gekochten Kartoffeln</u>
Stück (75g)	<u>Kartoffelpuffer</u>
Portion (250g)	<u>Kartoffelsalat mit Öl gegart</u>
Portion (200g)	<u>Pommes Frites</u>
Portion (180g)	<u>Reis geschält gegart</u>
Portion (180g)	<u>Reis ungeschält gegart</u>
Portion (180g)	<u>Teigwaren eifrei gegart</u>
Portion (180g)	<u>Vollkornteigwaren gegart</u>
Stück (100g)	<u>Semmelknödel</u>
Portion (400g)	<u>Schupfnudeln</u>
Portion (200g)	<u>Spätzle</u>

Soßen und Fette

Portion (40g)	<u>Joghurt-Salat-Soße</u>
Portion (20g)	<u>Essigmarinade (Essig/Öl)</u>
Portion (75g)	<u>Bechamelsoße</u>
Portion (75g)	<u>Grundsoße hell gebunden</u>
Portion (100g)	<u>Hackfleischsoße</u>
Portion (75g)	<u>Jägersoße</u>
Portion (75g)	<u>Käsesoße</u>
Portion (150g)	<u>Kräuterquark</u>
Portion (75g)	<u>Tomatensoße</u>
Portion (20g)	<u>Barbecue-Grillsoße</u>
Portion (20g)	<u>Tomatenketchup</u>
TL (6g)	<u>Tomatenmark</u>
TL (6g)	<u>Senf</u>
EL (12g)	<u>Mayonnaise 80% Fett</u>
EL (10g)	<u>Bratfett (tierisches Fett)</u>
EL (10g)	<u>Pflanzliche Öle Linolsäure <30%</u>

Gemüse / Salate

Portion (60g)	<u>Blattsalat mit Dressing</u>
Portion (180g)	<u>Rohkostsalat mit Dressing</u>
Portion (200g)	<u>Blattgemüse</u>
	<u>Bleichsellerie, Mangold, Spinat</u>
Portion (200g)	<u>Bohnen grün frisch</u>
Portion (200g)	<u>Fruchtgemüse</u>
	<u>Aubergine, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini</u>
Portion (200g)	<u>Zuckermais (Gemüsemais) gegart</u>
Portion (200g)	<u>Kohlgemüse</u>
	<u>Blumenkohl, Broccoli, Kohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing</u>
Portion (150g)	<u>Sauerkraut frisch gegart</u>
Portion (200g)	<u>Sprossen- und Lauchgemüse</u>
	<u>Fenchel, Lauch, Spargel</u>
Portion (200g)	<u>Wurzel- und Knollengemüse</u>
	<u>Karotte, Radies., Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzw.</u>
Portion (120g)	<u>Pilze gegart</u>

Fertig- und Schnellgerichte

Portion (250g)	<u>Nudelsalat</u>
Portion (250g)	<u>Wurstsalat</u>
Portion (300g)	<u>Salat griechisch</u>
Portion (300g)	<u>Salat italienisch</u>
Stück (150g)	<u>Bratwurst Schnellgericht</u>
Portion (160g)	<u>Currywurst mit Curryketchup und Brötchen</u>
Stück (100g)	<u>Hamburger</u>
Stück (120g)	<u>Cheeseburger</u>
Stück (200g)	<u>Big Mac</u>
Portion (200g)	<u>Maultaschen schwäbisch</u>

Portion (400g)	<u>Pizza</u>
Portion (300g)	<u>Pfannkuchen</u>

Hülsenfrüchte

Portion (200g)	<u>Bohnen weiß gegart</u>
Portion (200g)	<u>Erbsen grün gegart</u>
Portion (200g)	<u>Linsen reif gegart</u>

Dessert / Kuchen / Süßes

Portion (150g)	<u>Vanillepudding</u>
Stück (50g)	<u>Eiscreme</u>
Stück (120g)	<u>Obstkuchen (allgemein)</u>
Stück (150g)	<u>Cremetorte</u>
Stück (60g)	<u>Kuchen aus Rührmasse</u>
Stück (10g)	<u>Plätzchen Kekse</u>
Stück (20g)	<u>Milchschokolade</u>
Stück (10g)	<u>Pralinen</u>
Stück (3g)	<u>Hartkaramellen Drops Bonbons</u>
Portion (50g)	<u>Gummibonbon mit Fruchtessenz</u>
TL (5g)	<u>Zucker weiß</u>

Getränke

Tasse (150g)	<u>Kaffee (Getränk)</u>
Tasse (150g)	<u>Tee schwarz fermentiert (Getränk)</u>
Glas (200g)	<u>Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure</u>
Glas (200g)	<u>Limonaden</u>
Glas (200g)	<u>Colagetränke (coffeinhaltig)</u>
Glas (200g)	<u>Obst Fruchtsaft</u>
Glas (200g)	<u>Obst Fruchtnektar</u>
Glas (330g)	<u>Bier alkoholfrei (<0,5 Gew% Alkohol)</u>
Glas (330g)	<u>Bier Hell</u>
Glas (500g)	<u>Hefe-Weizenbier obergärig</u>
Glas (200g)	<u>Weißwein halbtrocken</u>
Glas (200g)	<u>Rotwein mittel Qualitätswein</u>
Glas (100g)	<u>Weißsekt</u>
Glas (40g)	<u>Liköre</u>
Glas (20g)	<u>Klare Branntweine (klare Spirituosen)</u>

aus: PRODI 5 der Firma Nutri-Science GmbH (www.nutri-science.de)