

Matthias Erlenburg

staatlich geprüfter Ernährungsberater

Enge Str.4

31603 Diepenau

05775 9665747

merlenburg@web.de

---

## 7- Tage-Protokoll

---

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Alter (Jahre): \_\_\_\_\_

Gewicht(kg): \_\_\_\_\_

Größe (cm): \_\_\_\_\_

Tätigkeit/ Beruf/ sportliche Aktivität: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Besonderheiten\*: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Protokolltage: \_\_\_\_\_

Zeitraum: \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

### Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Nehmen Sie Ihr Verzehrsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles, auch z.B. Nüsse, Bonbons und Snacks.
2. Versuchen Sie während dieser Woche nicht abzunehmen, aber auch nicht zuzunehmen.
3. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
4. Die Bezeichnung "Tasse" ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
5. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein.
6. Tragen Sie bei Besonderheiten bitte eventuell bestehende ernährungsabhängige Krankheiten ein.

Bei Online-Beratungen wie der Durchführung von Ernährungsanalysen erfolgt die Zahlung im Voraus per Überweisung oder per Lastschrift. Erfolgt die Zahlung nicht, behalte ich mir das Recht vor, die Dienstleistung nicht zu erbringen. Die zu beratende Person verliert in diesem Fall den Anspruch auf Schadenersatz. Die Kontodaten erhalten Sie zusammen mit einer Rechnungsnummer/ Kundennummer nach Einsendung des Protokolls.

### Protokoll senden an:

e-Mail: [info@ernaehrungsberatung-erlenburg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-erlenburg.de)

Postanschrift: Ernährungsberatung  
Matthias Erlenburg  
Enge Str. 4  
31603 Diepenau

Lebensmittel	Kücheneinheit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
<b>Brot</b>									
Graubrot	Scheibe 40g								
Weißbrot, Toast	Scheibe 25g								
1/2 Brötchen	Stück 25g								
1/2 Vollkornbrötchen	Stück 30g								
Vollkornbrot	Scheibe 45g								
Knäcke, Zwieback	Scheibe 10g								
<b>Brotbelag</b>									
Butter	Teelöffel 5g								
Magarine	Teelöffel 5g								
Magarine, halbfett	Teelöffel 5g								
Wurst	Potion 25g								
Wurst fettreduziert	Portion 25g								
Käse unter 20%Fett	Portion 30g								
Käse 20-40%Fett	Portion 30g								
Käse über 40%Fett	Portion 30g								
Marmelade, Gelee	Teelöffel 10g								
Honig	Teelöffel 10g								
Nußnugatcreme	Portion 20g								
Magerquark	Esstlöffel 30g								
Speisequark	Esstlöffel 30g								
Eier	Stück 60g								
<b>Cerealien (Cornflakes etc.)</b>									
Haferflocken, trocken	Esstlöffel 10g								
Müsli, trocken	Esstlöffel 15g								
Cornflakes, trocken	Tasse 20g								
Frühstückscerealien	Tasse 20g								
<b>Kaffee , Milch</b>									
Kaffee	Tasse 150g								
Tee	Tasse 150g								

Kondensmilch	Teelöffel 5g								
Zucker	Teelöffel 5g								
Kakao	Tasse 150g								
Trinkmilch 3,5% Fett	Glas 200g								
Trinkmilch 1,5% Fett	Glas 200g								
Buttermilch	Tasse 150g								
Joghurt mit Früchten 3,5% Fett	Becher 150g								
Joghurt mit Früchten 1,5% Fett	Becher 150g								
Naturjoghurt	Becher 150g								
<b>Fleisch</b>									
Kotelett, Schnitzel	Portion 125								
Steak, Schnitzel natur	Portion 125								
Putenschnitzel	Portion 125								
Braten	Portion 125								
Gulasch, Ragout	Portion 125								
Bratwurst	Stück 150g								
Würstchen, Bockwurst	Stück 125g								
Fleisch-, Kochwurst	Portion 100g								
Frikadelle, Klops	Stück 100g								
Eisbein, Haxe	Portion 130g								
Hähnchenfleisch	Stück 125g								
Leber, Herz, Niere	Portion 65g								
Mett, Gehacktes	Portion 125g								
Tatar, Schabefleisch	Portion 70g								
Speck, Bauchfleisch	Scheibe 50g								
<b>Kartoffeln, Beilagen</b>									
Kartoffeln	Stück 80g								
Kartoffelpüree	Portion 150g								
Klöße, Knödel	Stück 80g								

Bratkartoffeln	Portion 150g								
Pommes frites	Portion 100g								
Kartoffelpuffer	Stück 70g								
Reis, gekocht	Tasse 100g								
Nudeln, gekocht	Tasse 100g								
Soße	Esslöffel 15g								
Hackfleischsoße	Esslöffel 20g								
<b>Fertig- und Schnellgerichte</b>									
Pizza, mittelgroß	Stück 300g								
Pfannkuchen	Stück 180g								
<b>Gemüse</b>									
Gemüse, gebunden	Portion 200g								
Gemüse, gedünstet	Portion 200g								
Pilze, gegart	Portion 120g								
Tomaten	Stück 60g								
Gurke	Stück 100g								
<b>Suppen</b>									
Klare Suppe	Teller 250g								
Gebundene Suppe	Teller 250g								
Suppeneintopf	Teller 250g								
<b>Salate</b>									
Rohkostsalat	Portion 150g								
Salat, angemacht	Portion 120g								
Kartoffelsalat	Portion 150g								
Fleischsalat	Portion 50g								
Heringssalat	Portion 50g								
<b>Fisch</b>									
Fisch gekocht	Portion 150g								
Fisch gebraten	Portion 150g								
Fischstäbchen	Stück 30g								
Fischkonserve	Dose 180g								

Fisch, geräuchert	Stück 70g								
Rollmops, Matjes	Stück 90g								
Krustentiere	Portion 100g								
<b>Getränke</b>									
Fruchtsaft	Glas 200g								
Limonade, Cola	Glas 200g								
Diätgetränke	Glas 200g								
Mineralwasser	Glas 200g								
Gemüsesaft	Glas 200g								
Bier alkoholfrei	Glas 300g								
Bier	Glas 300g								
Wein, Sekt	Glas 125g								
Spirituosen	Gläschen 20g								
Likör	Gläschen 20g								
<b>Obst</b>									
Apfel	Stück 125g								
Apfelsine	Stück 150g								
Birne, Pfirsich	Stück 120								
Banane	Stück 140g								
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren	Portion 100g								
Mandarine, Clementine	Stück 40g								
<b>Kuchen, Dessert</b>									
Obstkuchen	Stück 100g								
Trockenkuchen	Stück 70g								
Stückchen, Teilchen	Stück 100g								
Sahne-, Cremetorte	Stück 120g								
Schlagsahne	Esslöffel 20g								
Eis	Portion 75g								
Pudding	Schälchen 150g								
Kompott, Apfelmus	Portion 125g								

