

IGP  vor stationärer W.  
 Hr. Prof. Dr. med. Weck  vor Op

ambulant  privat **Termin:**  
 nach Op



## 7-Tage-Verzehrprotokoll

Name: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Geboren am: \_\_\_\_\_  
 Größe (cm): \_\_\_\_\_  
 Gewicht zu Beginn: \_\_\_\_\_ kg  
 Gewicht am Ende: \_\_\_\_\_ kg  
 Protokolltage: \_\_\_\_\_ wie viele Tage  
 \_\_\_\_\_ von/bis

### Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

1. Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. Notieren Sie bitte alles. Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen.
2. Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge.
3. Die Bezeichnung „Tasse“ ist ein Maß für die Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.
4. Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach der Woche an.
5. Nach sieben Tagen zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein
6. In der ersten Spalte bewerten Sie bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:

**Bewertung 0** = Esse ich gar nicht  
**Bewertung 3** = Weder große Vorliebe noch Abneigung  
**Bewertung 5** = Esse ich besonders gerne

**Abgabe des Protokolls mindestens 2 Wochen vor Ihrem Termin in der Sprechstunde!!!**

**Kontakt:**  
**Fax:** Fr. Dr. med. Ott: 03504 – 628 602  
**Hr. Prof. Dr. med. Weck:** 0351 – 646 7067  
**Email:** diabetesberatung.weisseritztal@helios-kliniken.de

Brot				
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum	Kücheneinheit
	Graubrot			Scheibe 40 g
	Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g
	1/2 Brötchen			Stück 25 g
	1/2 Vollkornbrötchen			Stück 30 g
	Vollkornbrot			Scheibe 45 g
	Knäcke, Zwieback			Scheibe 10 g
Brotbelag • Ei				
	Butter			Teelöffel 5 g
	Margarine			Teelöffel 5 g
	Margarine halbfett			Teelöffel 5 g
	Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst.)			Portion 25 g
	Fettarme Wurst (Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst..)			Portion 25 g
	Sojaaufschnitt			Portion 30 g
	Vegetarische Pasteten			Teelöffel 7 g
	Frischkäse			Teelöffel 7 g
	Käse unter 20% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Käse 20-40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Käse über 40% Fett i.Tr.			Portion 30 g
	Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
	Honig			Teelöffel 10 g
	Nußnougatcreme			Portion 20 g
	Magerquark			Esslöffel 30 g
	Speisequark			Esslöffel 30 g
	Eier			Stück 60 g
Cerealien (Müsli etc.)				
	Haferflocken, trocken			Esslöffel 10 g
	Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
	Cornflakes, trocken			Tasse 20 g
	Frühstückscerealien			Tasse 30 g
	Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 20 g

Kaffee • Milch • Joghurt			
	Kaffee		Tasse 150 g
	Tee		Tasse 150 g
	Früchtetee, Kräutertee		Tasse 150 g
	Dosenmilch		Teelöffel 5 g
	Zucker		Teelöffel 5 g
	Kakao		Tasse 150 g
	Trinkmilch 3,5% Fett		Glas 200 g
	Trinkmilch 1,5% Fett		Glas 200 g
	Buttermilch		Tasse 150 g
	Sojamilch natur		Tasse 150 g
	Tofu		Portion 100 g
	Joghurt 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
	Joghurt 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
	Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett		kl. Becher 150 g
	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett		kl. Becher 150 g
	Eiweißpulver		
Fleisch			
	Kotelett, Schnitzel		Portion 125 g
	Steak, Schnitzel natur		Portion 125 g
	Putenschnitzel		Stück 125 g
	Braten		Portion 125 g
	Gulasch, Ragout		Portion 125 g
	Bratwurst		Stück 150 g
	Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen		Stück 125 g
	Fleisch-, Kochwurst		Portion 100 g
	Frikadelle, Klops		Stück 100 g
	Hähnchenfleisch		Portion 125 g
	Leber, Herz, Niere		kleine Portion 65 g
	Mett, Gehacktes		Portion 125 g
	Speck, Bauchfleisch		Scheibe 50 g
Kartoffeln • Beilagen			
	Kartoffeln		Stück 80 g
	Kartoffelpüree		Portion 150 g
	Klöße, Knödel		Stück 80 g

Kartoffeln • Beilagen			
	Bratkartoffeln		Portion 150 g
	Pommes frites		Portion 100 g
	Kartoffelpuffer		Stück 70 g
	Reis, gekocht		Tasse 100 g
	Naturreis, gekocht		Tasse 100 g
	Weizen-, Roggen-, Gerste Vollkorn		Tasse 100 g
	Nudeln, gekocht		Tasse 100 g
	Vollkornnudeln, gekocht		Tasse 100 g
	Soße		Esslöffel 15 g
	Hackfleischsoße		Esslöffel 20 g
Gerichte			
	Pizza		Stück 300 g
	Vegetarische Pizza		Stück 300 g
	Pfannkuchen		Stück 180 g
	Spaghetti in Tomatensoße		Portion 400 g
	Gemüse-Lasagne		Portion 400 g
	Ratatouille		Portion 200 g
Gemüse • Salat			
	Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing		Portion 200 g
	Spinat, Mangold		Portion 150 g
	Blumenkohl, Broccoli		Portion 200 g
	Kohlrabi, Rosenkohl		Portion 200 g
	Fenchel, Spargel, Porree		Portion 200 g
	Möhren, Schwarzwurzeln		Portion 200 g
	Bohnen, Erbsen grün		Portion 200 g
	Aubergine		Portion 150 g
	Pilze, gegart		Portion 120 g
	Gurke, Paprika, Tomate		Portion 150 g
	Mais aus Konserve		Portion 150 g
	Zwiebeln		Stück 60 g
	Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat		Portion 100 g
	Sojasprossen		Portion 100 g

Gemüse • Salat			
	Gemischter Salat ohne Dressing		Portion 120 g
	Gemischter Salat mit Dressing		Portion 150 g
	Küchenkräuter		Esslöffel 5 g
	Kartoffelsalat		Portion 150 g
	Fleischsalat		Portion 50 g
Suppen • Eintöpfe			
	Klare Suppe		Teller 250 g
	Gebundene Suppe		Teller 250 g
	Suppen-Eintopf		Teller 250 g
	Gemüse-Eintopf		Teller 250 g
	Linsen-, Erbseneintopf		Portion 400 g
Fisch			
	Fisch, gekocht		Portion 150 g
	Fisch, gebraten		Portion 150 g
	Fischstäbchen		Stück 30 g
	Fischkonserve		Dose 180 g
	Fisch, geräuchert		Portion 70 g
	Rollmops, Matjes		Stück 90 g
	Krustentiere		Portion 100 g
Getränke			
	Fruchtsaft		Glas 200 g
	Multivitaminsaft		Glas 200 g
	Apfelsaftschorle		Glas 200 g
	Limonade, Cola		Glas 200 g
	Diätlimonaden		Glas 200 g
	Mineralwasser		Glas 200 g
	Gemüsesaft		Glas 200 g
	Bier alkoholfrei		Glas 300 g
	Radler / Alster		Glas 300 g
	Bier		Glas 300 g
	Wein, Sekt		Glas 125 g
	Spirituosen		Schnapsglas 20 g
	Liköre		Schnapsglas 20 g

Obst			
	Apfel		Stück 125 g
	Apfelsine		Stück 150 g
	Birne, Pfirsich		Stück 120 g
	Banane		Stück 140 g
	Weintrauben		Portion 100 g
	Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren		Portion 100 g
	Mandarine, Clementine		Stück 40 g
Kuchen • Süßes • Snacks			
	Obstkuchen		Stück 100 g
	Trockenkuchen		Stück 70 g
	Stückchen, Teilchen		Stück 100 g
	Sahne-, Cremetorte		Stück 120 g
	Schlagsahne		Esslöffel 20 g
	Eis		Portion 75 g
	Pudding		Schälchen 150 g
	Kompott, Apfelmus		Portion 125 g
	Bonbon		Stück 5 g
	Kekse		Stück 5 g
	Schokolade		Stückchen 6 g
	Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)		Stück 60 g
	Müsli-Riegel		Stück 25 g
	Pralinen		Stück 13 g
	Nüsse		Esslöffel 25 g
	Salzige Knabbereien		Tasse 25 g
Öle • Salz			
	Sonnenblumenöl, Distelöl		Esslöffel 10 g
	Sojaöl, Erdnussöl		Esslöffel 10 g
	Olivenöl, Rapsöl		Esslöffel 10 g
	Jodiertes Salz		Teelöffel 5 g
Weitere Lebensmittel			
B	Lebensmittel	Anzahl	Sum Kücheneinheit

Bitte denken Sie daran, das Ernährungsprotokoll zwei Wochen vor Termin an uns zu senden, sollte dies nicht zu dem genannten Termin vorliegen, findet der Ernährungsberatungstermin nicht statt !!!