

Anleitung zum Ernährungsprotokoll

Du willst wissen,

- ob deine Ernährung zu deinen momentanen Trainingsumfängen passt
- ob du genügend Eiweiß und Kohlenhydrate aufnimmst
- oder einfach nur prüfen, ob in Sachen Ernährung bei dir alles o.k. ist?

Dann ist das Ernährungsprotokoll genau das Richtige für dich. Am besten führst du dein Protokoll in einer Woche mit normaler bis hoher Trainingsbelastung.

Bevor du mit dem Protokoll startest, lies bitte diese Anleitung gründlich durch. Denn nur wer das Protokoll richtig ausfüllt, bekommt aussagekräftige Ergebnisse.



Viel Spaß beim Ausfüllen
und bis bald

- ❖ **Führe das Protokoll über 7 Tage.** Trage das Ernährungsprotokoll immer bei dir und fülle es sofort nach jeder Mahlzeit aus, incl. Getränke (auch Trainingsgetränke!).
- ❖ **Jeder eingetragene Strich muss den im Protokoll angegebenen Mengeneinheiten (Scheibe, Stück, Teelöffel,..) entsprechen.** Übrigens: Tasse = Menge, die in eine kleine Kaffeetasse (150 ml) passt. Bei Getränken: 1 Glas = 0,2 l (0,3 l = 1,5 Striche).
- ❖ **Bei den meisten Lebensmitteln wirst du keine Probleme mit der Abschätzung der Mengen haben. Du musst lediglich die Anzahl der Löffel, Stücke, Tassen,... abzählen.** Bei Fleisch, Fisch, Pizza, Hamburger, etc. sind in der Liste meist die üblichen Restaurant-Portionen angegeben.
- ❖ **Achtung bei Reis und Nudeln:** 1 Tasse ≠ 1 Portion!!!! Übliche Portion als Beilage bei Fleisch-/Fischgerichten: ~ 150 g, bei Nudel-/Reisgerichten: ~ 300 g. Zu Hause Portion am besten abwiegen, außer Haus abschätzen, wie viele große Tassen du mit den Nudeln / Reis auf deinem Teller füllen könntest.
- ❖ **Achtung bei Brot:** Wer direkt vom Laib abschneidet, „deine übliche“ Scheibe am besten einmal abwiegen und die Gramm/Portion in der Spalte Portionseinheit entsprechend ändern. Bei Wurst-/ Käseaufschnitt von der „Theke“ ist das Scheibengewicht meist sehr unterschiedlich. Wer auf Nummer sicher gehen will, wiegt auch hier nach.
- ❖ **Lebensmittel, die nicht im Protokoll aufgeführt sind,** bitte mit genauer Bezeichnung und Mengenangabe in den Leerzeilen auf der Rückseite des Protokolls notieren. Nahrungsergänzungsmittel nicht vergessen!
- ❖ Nach 7 Tagen bitte die Striche pro Zeile addieren und in die Spaltenspalte eintragen.
- ❖ Bitte auf dem zusätzlichen Bogen unbedingt die erfragten Daten eintragen und den Datenbogen als Deckblatt dem Ernährungsprotokoll beifügen. Diese Daten sind Voraussetzung, um deinen Energie- und Nährstoffumsatz hochzurechnen.

Datenbogen zum Ernährungsprotokoll

Name:..... Tel:..... Sportart / Kader:/ Körpergröße:..... Körperfettanteil:.....%

Vorname:..... Fax:.....

Straße:..... Mail:.....

PLZ/Wohnort:..... Geburtsdatum:.....

Schüler/Student Sportfördergruppe berufstätig als

Einverständniserklärung

Ich erteile mein Einverständnis, dass die Ergebnisse meines Ernährungsprotokolls elektronisch gespeichert und zu wissenschaftlichen Zwecken genutzt werden dürfen. Bei der Nutzung zu wissenschaftlichen Zwecken sind meine Daten so zu verändern, dass kein Bezug zwischen ihnen und meiner Person hergestellt werden kann.

Datum: Unterschrift:.....

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Bitte alle Aktivitäten (auch Schul-, Lern-, Physiotherapiezeiten etc.) eintragen. Training bitte möglichst genau (Dauer, Intensität etc.) angeben.

Datum:							
Körpergewicht*							
Tagesablauf:							
6- 8 Uhr							
8-10 Uhr							
10-12 Uhr							
12-14 Uhr							
14-16 Uhr							
16-18 Uhr							
18-20 Uhr							
20-22 Uhr							
22- ... Uhr							

* Bitte unbedingt morgens, ohne Kleidung, nüchtern und nach Abgabe des Morgenurins auf immer der gleichen Waage wiegen.

Ernährungsanalyse

Name: _____

So funktioniert's:

1. Einfach pro Brötchen, Glas oder Scheibe einen Strich eintragen. Nach 7 Tagen bitte die Anzahl der Striche pro Zeile in das Summen-Kästchen eintragen.

Beispiel				
B	Lebensmittel	Portionseinheit	Anzahl an Portionen	Σ
	Brot			
	Bauernbrot, Hausbrot	Scheibe 40 g		
	Weißbrot, Toast	Scheibe 25 g	////	5
	Brötchen	Stück 50 g	///// /////	10
	Vollkornbrötchen	Stück 60 g	//	2
	Vollkornbrot	Scheibe 50 g		

2. Mit „Tasse“ ist eine kleine Kaffeetasse (150 ml) gemeint (zum Vergleich: große Tasse = 250 ml).
3. Bei Fleisch, Fisch entsprechen die angegebenen Portionseinheiten den üblichen, zubereiteten Restaurant-Portionen.
4. **Achtung bei Nudeln und Reis:**
 - **1 Tasse ≠ 1 Portion!!!! (als Beilage bei Fleisch-/Fischgerichten: ~ 150 g, bei Nudel-/Reisgerichten: ~ 300 g)**
 - **Bitte abwägen oder abschätzen, wie viele große Tassen du mit den Nudeln / Reis auf deinem Teller füllen könntest.**
 - **Trockengewicht x 3 = Gewicht gekocht**
5. **Wurst/ Scheibengewicht:**
Lachsschinken=10g, gekochter/roher Schinken=50g;
Cervelat=20g; Bierschinken/Frischwurstaufschnitt = 15g;
Salami, 5 dünne Scheiben=10g;

6. **Käse, Scheibengewicht:**
Hart-/Schnittkäse (Edamer, Emmentaler; Butterkäse etc.) = 20 - 30 g;
7. In der ersten Spalte bewerte bitte alle angegebenen Lebensmittel wie folgt:
Bewertung 0 = Esse ich gar nicht,
Bewertung 3 = Weder gr. Vorliebe noch Abneigung,
Bewertung 5 = Ist meine Lieblings Speise.
8. Unbedingt den beiliegenden Datenbogen ausfüllen.

Auf die Plätze fertig, ...

Versuche dein Protokoll und deinen Datenbogen möglichst genau zu führen. Es ist ja nur 1 Woche und es geht um dein Ziel: Mehr aus dem Training rausholen!

... und los geht's!



Ernährungsprotokoll				
B	Lebensmittel	Portionseinheit	Anzahl an Portionen	Σ
	Brot			
	Bauernbrot, Hsusbrot	Scheibe 40 g		
	Weißbrot, Toast	Scheibe 25 g		
	Brötchen	Stück 50 g		
	Vollkornbrötchen	Stück 60 g		
	Vollkornbrot	Scheibe 50 g		
	Knäcke, Zwieback	Scheibe 10 g		
	Laugenbrezel	Stück 70 g		
	Brotbelag			
	Butter	Stich 4 g		
	Margarine	Stich 4 g		
	Margarine halbfett	Stich 4 g		
	Wurst (z.B. Aufschnitt, Streichwurst, Salami)	Portion 25 g		
	Wurst fettreduziert (z.B. Schinken, Putenbrust)	Portion 25 g		
	Camembert, Tortenbrie (≥ 60 % Fett i.Tr.)	Portion 30 g		
	Tilsiter, Edamer, Gouda (30 % Fett i. Tr.)	Scheibe 20 g		
	Gouda, Emmentaler, Butterkäse (45 – 50 % Fett i.Tr.)	Scheibe 20 g		

Frischkäse Doppelrahmstufe	Teelöffel 10 g		
Marmelade, Gelee, Honig	Teelöffel 10 g		
Nußnougatcreme	Portion 20 g		
Eier	Stück 60 g		
Flocken & Müsli			
Haferflocken, trocken	Esslöffel 10 g		
Müsli, trocken	Esslöffel 10 g		
Cornflakes, trocken	Esslöffel 4 g		
Kaffee & Milch			
Kaffee	Tasse 150 g		
Tee	Tasse 150 g		
Zucker	Teelöffel 5 g		
Kakao	Tasse 150 ml		
Trinkmilch 3,5% Fett	Glas 200 ml		
Trinkmilch 1,5% Fett	Glas 200 ml		
Buttermilch	kl. Becher 250 ml		
Magerquark	Esslöffel 30 g		
Speisequark	Esslöffel 30 g		
Joghurt 3,5 % Fett	Becher 150 g		
Joghurt 1,5 % Fett	Becher 150 g		
Joghurt 0,1 % Fett	Becher 150 g		
Fruchtjogh. 3,5 % Fett	Becher 150 g		
Fruchtjogh. 1,5 % Fett	Becher 150 g		
Fruchtjogh. 0,1 % Fett	Becher 150 g		
Fleisch			
Schnitzel paniert, Kotelett	Portion 150 g		
Steak, Schnitzel natur	Portion 105 g		
Putenschnitzel	Portion 100 g		
Braten	Portion 125 g		
Gulasch, Ragout	Portion 125 g		
Bratwurst	Stück 125 g		
Bock-/Curry-/Fleischwurst	Stück 150 g		
Frikadelle, Klops	Stück 125 g		
1/2 Hähnchen	Stück 370 g		
Mett, Gehacktes	Portion 100 g		
Speck, Bauchfleisch	Scheibe 50 g		

<u>Beilagen & Soße</u>			
Kartoffeln	Stück 80 g		
Kartoffelpüree	Portion 200 g		
Klöße, Knödel	Stück 80 g		
Bratkartoffeln	Tasse 120 g		
Pommes Frites	Portion 100 g		
Kartoffelpuffer	Stück 70 g		
Reis, gekocht	Tasse 100 g		
Nudeln, gekocht	Große Tasse 100 g		
Hackfleischsoße	Esslöffel 20 g		
Tomatensoße	Portion 125 ml		
Bratensoße	Portion 100 ml		
Tomatenketchup	Portion 20 g		
Mayonnaise	Portion 20 g		
Pizza, mittelgroß	Portion 300 g		
Hamburger	Stück 105 g		
Big Mac, Big King	Stück 210 g		
Dönerkebab	Stück 350 g		
Eierpfannkuchen	Stück 180 g		
<u>Gemüse & Salat</u>			
Gemüse, gebunden	Portion 200 g		
Gemüse, gedünstet	Portion 200 g		
Kohlgemüse (gedünstet)	Tasse 100 g		
Erbsen, Bohnen (gegart)	Tasse 100 g		
Tomaten (roh)	Stück 60 g		
Gurke (roh)	Scheibe 20 g		
Paprikaschote (roh)	Stück 150 g		
Karotte (roh)	Stück 80 g		
grüner Salat (ohne Dress.)	Portion 50 g		
Rohkostsalat (ohne Dress.)	Portion 75 g		
Rapsöl, Walnussöl, Leinöl	Esslöffel 10 ml		
Olivenöl	Esslöffel 10 ml		
Anderere Pflanzenöle	Esslöffel 10 ml		
Cocktail-Dressing	Esslöffel 10 ml		
Joghurt-Dressing	Esslöffel 10 ml		
Essig-Öl-Dressing	Esslöffel 10 ml		

Kartoffelsalat	Tasse 125 g		
<u>Suppe</u>			
Klare Suppe	Suppentasse 150 g		
Gebundene Suppe	Suppentasse 150 g		
Suppen-Eintopf	Suppentasse 150 g		
<u>Fisch</u>			
Fisch, gekocht	Portion 200 g		
Fisch, gebraten	Portion 150 g		
Fisch paniert, gebraten	Portion 150 g		
Fischstäbchen	Stück 30 g		
Fischkonserve	Dose 180 g		
Fisch, geräuchert	Stück 70 g		
<u>Getränke</u>			
Fruchtsaft	Glas 200 ml		
Limonade, Cola	Glas 200 ml		
Diätgetränke	Glas 200 ml		
Mineralwasser	Glas 200 ml		
Mineralwasser	Flasche 700 ml		
Apfelsaftschorle	Glas 200 ml		
Multivitaminensaft	Glas 200 ml		
Gemüsesaft	Glas 200 ml		
Bier alkoholfrei	Flasche 500 ml		
Bier	Flasche 500 ml		
Wein, Sekt	Glas 125 ml		
Isostar, Aktiv3, Powerbar	Trinkflasche 500 ml		
Basica	Trinkflasche 500 ml		
<u>Obst</u>			
Apfel, Apfelsine	Stück 130 g		
Birne, Pfirsich	Stück 120 g		
Banane	Stück 140 g		
Weintrauben	10 Stück = 25 g		
Erdbeeren / Himbeeren	Portion 125 g		
Kiwi	Stück 45 g		
Aprikose	Stück 50 g		
<u>Kuchen & Dessert</u>			
Obstkuchen	Stück 100 g		

Trockenkuchen	Stück 70 g		
Sahne-, Cremetorte	Stück 120 g		
Plunder, Käsetasche (Blätterteig), Krapfen	Stück 70 g		
Croissant	Stück 45 g		
Schlagsahne	Esslöffel 20 g		
Eis	Kugel 30 g		
Pudding, Flammeri	Portion 150 g		
Milchreis	Becher 200 g		
Kompott, Apfelmus	Portion 125 g		
<u>Naschereien</u>			
Bonbon	Stück 5 g		
Butterkeks	Stück 5 g		
Schokokeks	Stück 5 g		
Schokolade	Stückchen 6 g		
Schokoriegel (z.B. Mars, Nuts)	Stück 60 g		
Müsli-Riegel	Stück 25 g		
Pralinen	Stück 13 g		
Gummibärchen	10 Stück = 20 g		
Nüsse	Esslöffel 25 g		
Reiscrispies/Popcorn	10 Stk./Port. = 30 g		
Kartoffelchips	Portion 25 g		

Für Lebensmittel, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind				
B	Lebensmittel	Portionseinheit	Anzahl an Portionen	Σ