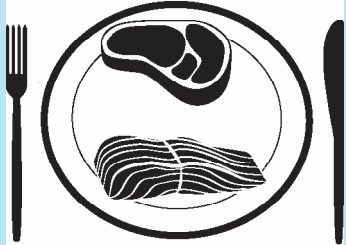
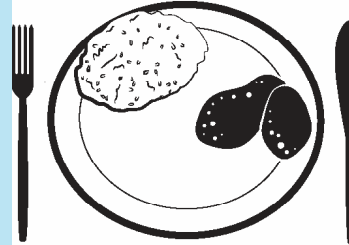


Portionsgrößen



Fleisch ca. 150 g
Lachs ca. 150 g

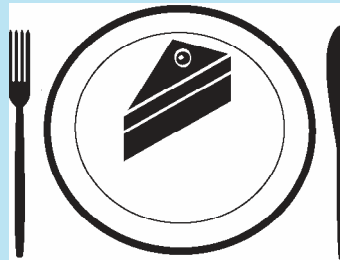
Hauptspeisenteller ø ca. 26 cm



Reis ca. 110 g
Erdäpfel ca. 150 g



Gemüse pro Sorte ca. 125 g



Torte ca. 125 g



Kleinobst gemeinsam ca. 125 g



Becher klein ca. 200 ml

IMPRESSUM: Es handelt sich um ein Werk im Sinne des österreichischen Urheberrechtsgesetzes. Urheber/innen sind Isabel Bersenkowitsch, Birgit Kogler, Anna Tritscher, Sonja Visontai und Peter Putz, Mitarbeiter/innen der Fachhochschule Campus Wien, Favoritenstraße 226, A-1100 Wien. Das Wiener Ernährungsprotokoll wurde im Auftrag von dato Denkwerkzeuge, Bernd Maierhofer, entwickelt und ist in die Software nut.s nutritional.software integriert. Darüber hinaus kann das Wiener Ernährungsprotokoll für Lehre und Forschung unentgeltlich benutzt werden (Lizenz: Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 AT <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/at/>). 1. Auflage, Juni 2018.

Name: _____

wiener

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

von _____ bis _____ Anzahl der Tage _____

Geben Sie alle Lebensmittel, Speisen und Getränke an, die Sie zu sich nehmen. Tragen Sie dazu einen Strich an der vorgesehenen Stelle ein. Beachten Sie die angegebenen Portionsgrößen und passen Sie Ihren Eintrag daran an, indem Sie zwei Striche für eine doppelte Portion, C für eine halbe Portion und X für eine viertel Portion machen. Alternativ können Sie ½ oder ¼ schreiben. Zählen Sie nach dem letzten auszufüllenden Tag die Summen bei „=“ zusammen. z.B.:

Vollkornbrot	Scheibe	50 g	+++ X X C	6
Butter	Teelöffel	4 g	IIII	4

- ▶ Besteht eine Mahlzeit aus mehreren Komponenten, sollen alle Komponenten (z.B. Fleisch, Beilage, Salat, Soße,...) im Protokoll erfasst werden. Einzelne Rezept-Zutaten einer Speise müssen nicht berücksichtigt werden.
- ▶ Sollten Sie ein Lebensmittel, das Sie verzehrt haben, nicht in der Liste finden, verwenden Sie das Feld „Sonstige Lebensmittel, Speisen & Nahrungsergänzungsmittel“, um es handschriftlich hinzuzufügen.
- ▶ Gekaufte oder selbst zubereitete Speisen können Sie entweder in der Kategorie „Auswahl an zubereiteten Speisen“ oder handschriftlich angeben.
- ▶ Berücksichtigen Sie auch die Fettzugabe bei selbst zubereiteten Speisen wie Salaten, Fleisch- und Fischgerichten oder ähnlichem. Geben Sie die Menge an zugesetztem Fett in der Kategorie „Fette & Öle“ an.
- ▶ Beachten Sie bei gekauften und abgepackten Produkten die Angabe der enthaltenen Portionsgröße auf der Verpackung, um die Erfassung Ihrer Portionsgröße abstimmen zu können.
- ▶ Füllen Sie das Protokoll zum Zeitpunkt des Verzehrs aus und führen Sie es immer mit sich mit. Als Erhebungsdauer werden 4 (3 Werktage + 1 Wochenendtag) oder 7 aufeinanderfolgende Tage empfohlen.

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
Getränke			
Leitungswasser	Glas	200 ml	
Leitungswasser	1/2 l	500 ml	
Mineralwasser	Glas	200 ml	
Mineralwasser	1/2 l	500 ml	
Kaffee schwarz	Tasse	190 ml	
Tee	Tasse	190 ml	
Limonade	Glas	200 ml	
Limonade light	Glas	200 ml	
Fruchtsaft	Glas	200 ml	
Energy Drink	Dose	250 ml	
Energy Drink light	Dose	250 ml	
Bier	Seidel	330 ml	
Radler	Seidel	330 ml	
Most	Glas	200 ml	
Cider	Glas	200 ml	
Wein	1/8 l	125 ml	
Sekt	1/8 l	125 ml	
Likör	Glas	2 cl	
Klare Spirituosen	Glas	2 cl	

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
Kuchen, Roulade	Stück	50 g	
Obstkuchen	Stück	170 g	
Praline	Stück	10 g	
Pudding	Portion	150 g	
Torte	Stück	125 g	
Zuckerl	Stück	2,5 g	
Kartoffelchips	Portion	25 g	
Knabbergebäck	Portion	50 g	
Geröstete, gesalzene Nüsse	Portion	50 g	

Sonstige Lebensmittel, Speisen & Nahrungsergänzungsmittel

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Obst

Kernobst (Apfel, Birne, Quitte,...)	Portion	125 g		
Kleinobst (Beeren, Weintrauben,...)	Portion	125 g		
Steinobst (Kirsche, Marille, Zwetschke,...)	Portion	125 g		
Südfrüchte (Banane, Ananas, Mango, Kiwi,...)	Portion	125 g		
Zitrusfrüchte (Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone,...)	Portion	125 g		
Obstsalat	Portion	150 g		
Trockenobst	Portion	50 g		
Schalenobst (Kerne, Nüsse,...)	Portion	50 g		
Oliven	Portion	20 g		
Avocado	Stück	225 g		

Süßes & Salziges

Apfelstrudel	Stück	150 g		
Donut	Stück	60 g		
Gummibonbon	Portion	15 g		
Schokolade	Rippe	25 g		
Schokoriegel	Stück	50 g		
Müsliriegel	Stück	20 g		
Speiseeis	Kugel	75 g		
Kekse	Stück	6 g		

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Getränkezusatz

Fruchtsirup	Portion	20 g		
Magermilch <1,5%	Portion	30 ml		
Vollmilch 3,5%	Portion	30 ml		
Kaffeeobers 10%	Portion	10 ml		
Schlagobers 36%	Portion	25 ml		
Kakaopulver	Teelöffel	2 g		
Süßstoff	Portion	0,5 g		
Zucker	Teelöffel	5 g		

Brot & Gebäck

Weißbrot	Scheibe	30 g		
Mischbrot	Scheibe	45 g		
Vollkornbrot	Scheibe	50 g		
Semmel	Stück	64 g		
Weißmehlgebäck (Mohnflesserl, Salzstangerl, Laugen,...)	Stück	64 g		
Mehrkorngebäck	Stück	50 g		
Vollkorngebäck	Stück	50 g		
Toastbrot weiß	Scheibe	30 g		
Toastbrot Vollkorn	Scheibe	30 g		
Knäckebrötchen	Stück	13 g		
Zwieback	Stück	8 g		
Brioche, Striezel	Stück	50 g		
Croissant	Stück	75 g		
Kipferl mürb	Stück	100 g		

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Frühstückskomponenten

Hühnerei	Stück	60 g	
Honig	Esslöffel	20 g	
Konfitüre	Esslöffel	20 g	
Nuss-Nougat-Creme	Esslöffel	20 g	
Cornflakes ungesüßt	Esslöffel	4 g	
Cornflakes gesüßt	Esslöffel	4 g	
Haferflocken	Esslöffel	10 g	
Müsli natur	Esslöffel	15 g	
Knuspermüsli	Esslöffel	15 g	

Milch & Milchprodukte

Magermilch <1,5%	Glas	200 ml	
Vollmilch 3,5%	Glas	200 ml	
Buttermilch Natur 1%	Glas	200 ml	
Fruchtmolke 0,5%	Glas	200 ml	
Joghurt <1,5%	Becher	250 g	
Joghurt 3,6%	Becher	250 g	
Joghurt 10%	Becher	175 g	
Fruchtjoghurt <1,5%	Becher	180 g	
Fruchtjoghurt 3,6%	Becher	180 g	
Ayran	Glas	200 ml	
Kefir 3,6%	Becher	250 g	
Topfen mager	Esslöffel	20 g	
Topfen 20%	Esslöffel	20 g	
Topfen 40%	Esslöffel	20 g	
Sauerrahm 15%	Esslöffel	13 g	

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Gemüse & Salat

Blattgemüse (Salat, Spinat, Mangold,...)	Portion	100 g	
Fruchtgemüse (Tomate, Paprika, Gurke, Kürbis, Melanzani, Zucchini, Melone,...)	Portion	125 g	
Kohlgemüse (Weißkohl, Kohlsprossen, Brokkoli, Kohlrabi, Karfiol,...)	Portion	150 g	
Stängelgemüse (Rhabarber, Spargel, Stangensellerie...)	Portion	150 g	
Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Radieschen, Rote Rübe,...)	Portion	150 g	
Pilze	Portion	100 g	
Zuckermais	Portion	150 g	
Essiggurken	Stück	50 g	
Rohkostsalat	Portion	95 g	
Mischgemüse natur	Portion	250 g	
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen,...)	Portion	175 g	

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Beilagen

Erdäpfel gekocht	Portion	200 g	
Erdäpfel gebraten	Portion	200 g	
Erdäpfelpüree	Portion	250 g	
Erdäpfelsalat	Portion	200 g	
Pommes frites	Portion	150 g	
Reis geschält	Portion	180 g	
Naturreis	Portion	180 g	
Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa,...)	Portion	180 g	
Getreideerzeugnisse (Bulgur, Couscous, Polenta, Grünkern,...)	Portion	180 g	
Teigwaren weiß	Portion	150 g	
Teigwaren Vollkorn	Portion	150 g	
Semmelknödel	Stück	100 g	
Spätzle, Nockerl	Portion	200 g	

Soßen & Salatdressings

Grillsoße	Esslöffel	15 g	
Mayonnaise 80%	Esslöffel	12 g	
Senf	Esslöffel	15 g	
Tomatenketchup	Esslöffel	15 g	
Essig-Öl-Dressing	Portion	60 g	
Joghurtdressing	Portion	60 g	

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Schlagobers 36%	Esslöffel	13 g	
Feta	Portion	50 g	
Mozzarella	Stück	120 g	
Käse mager <15%	Scheibe	15 g	
Frischkäse (Aufstriche, Hüttenkäse,...)	Esslöffel	20 g	
Hartkäse (Bergkäse, Cheddar, Emmentaler, Parmesan,...)	Portion	30 g	
Schmelzkäse (Eckerlkäse, Toastkäse,...)	Portion	30 g	
Schnittkäse (Gouda, Edamer, Tilsiter,...)	Scheibe	15 g	
Weichkäse (Brie, Camembert, Gorgonzola,...)	Portion	30 g	

Fleischerzeugnisse

Käsewurst	Scheibe	15 g	
Rohwurst (Kantwurst, Salami, Cabanossi,...)	Scheibe	20 g	
Schinken	Scheibe	30 g	
Speck	Portion	30 g	
Streichwurst	Portion	30 g	
Wurst (Extra, Pariser,...)	Scheibe	15 g	
Wurst fettarm (Kraukauer, Schinkenwurst,...)	Scheibe	20 g	
Würstel	Stück	55 g	
Leberkäse	Scheibe	100 g	

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Milch- & Fleischersatz

Getreidedrink (Soja, Hafer, Reis,...)	Glas	200 ml		
Nussdrink (Mandel, Kokos, Haselnuss,...)	Glas	200 ml		
Sojajoghurt Natur	Portion	250 ml		
Tofu	Portion	100 g		
Seitan	Portion	125 g		
Hummus	Esstlöffel	20 g		
Vegetarische Pasteten	Esstlöffel	20 g		

Fette & Öle

Butter	Teelöffel	4 g		
Margarine	Teelöffel	4 g		
Pflanzliches Öl	Esstlöffel	10 g		
Pflanzliches Fett	Esstlöffel	10 g		
Schmalz	Esstlöffel	10 g		

Suppen & Suppeneinlage

Cremesuppe	Teller	200 g		
Klare Suppe	Teller	200 g		
Backerbsen	Portion	20 g		
Fleischeinlage	Portion	30 g		
Gemüseeinlage	Portion	30 g		
Teigeinlage (Frittaten, Nudeln,...)	Portion	40 g		

LEBENSMITTEL	PORTION	ANZAHL	=
--------------	---------	--------	---

Auswahl an zubereiteten Speisen

Bolognesesoße	Portion	260 g		
Tomatensoße	Portion	100 g		
Oberssoße	Portion	155 g		
Palatschinken	Portion	150 g		
Kaiserschmarren	Portion	200 g		
Burger	Stück	120 g		
Gulasch	Portion	400 g		
Kebab, Dürüm	Stück	380 g		
Falafel	Stück	20 g		
Pizza tiefgekühlt	Stück	350 g		
Pizza Restaurant	Stück	440 g		
Nudelsalat	Portion	350 g		
Wurstsalat	Portion	225 g		

Fleisch & Fisch

Huhn, Pute	Portion	150 g		
Kalb, Rind	Portion	150 g		
Lamm	Portion	150 g		
Schwein	Portion	150 g		
Fleisch paniert, frittiert	Portion	200 g		
Faschiertes	Portion	100 g		
Innereien	Portion	125 g		
Fisch natur	Portion	150 g		
Fisch paniert, frittiert	Portion	200 g		
Fisch Dose abgetropft	Dose	65 g		
Meeresfrüchte	Portion	150 g		