Klient	Verzehrprotokoll	Woche
ID	vom	bis

Lebensmittel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portion
Getränke, alkoholfrei								
Mineralwasser								Glas (200g)
Fruchtsaft								Glas (200g)
Gemüsesaft								Glas (200g)
Malzbier								Glas (250g)
Tee								Tasse (150g)
Kaffee								Tasse (150g)
Getreide-, Malz-, Zicchorienkaffee								Becher (200g)
Milchprodukte								
Kondensmilch								TL (5g)
Vollmilch, 3,5 % Fett								Glas (200g)
Milch, 0,3-1,5 % Fett								Glas (200g)
Vollmilchjoghurt, natur , 3,5 % Fett								Becher (150g)
Joghurt, natur, 1,5 % Fett								Becher (150g)
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett								Becher (150g)
Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett								Becher (150g)
Quark 20- 40% Fett i.Tr.								Portion (150g)
Quark < 20 % Fett i.Tr.								Portion (150g)
Fruchtquark 20- 40% Fett i.Tr.								Portion (150g)
Fruchtquark < 20 % Fett i.Tr.								Portion (150g)
Sahne, geschlagen								geh. EL (15g)
Sojaprodukte								
Soja-Drink mit Geschmack								Glas (200g)
Sojamilch								Glas (200g)
Sojajoghurt								Portion (125g)
Tofu, natur								Portion (100g)
Sojaaufstrich								TL (10g)
Sojaaufschnitt								Scheibe (30g)
Sojabratlinge								Stück (100g)
Tofu- / Sojawürstchen								Portion (100g)
Streichfette und Öl								
Butter								TL (5g)
Halbfettbutter								TL (5g)
Margarine								TL (5g)
Halbfettmargarine								TL (5g)
Öl								TL (5g)
Getreide und Cerealien								
Frischkornbrei (ca. 4 EL)								Portion (50g)
Getreideflocken								EL (10g)
Müsli (ca. 5 EL)								Portion (50g)
Couscous, gekocht								EL (30g)

Klient	Verzehrprotokoll	Woche
ID	vom	bis

Lebensmittel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portion
Polenta, Maisgries, gekocht								EL (30g)
Getreidekörner, gegart								EL (30g)
Backwaren								
1 halbes Mehrkorn-, Vollkornbrötchen								Stück (30g)
Süßes Brötchen, Hefehörnchen								Stück (50g)
Vollkornbrot								Scheibe (60g)
Vollkorn-Weißbrot, Vollkorntoast								Scheibe (30g)
Laugenbrezel, -brötchen								Stück (60g)
Knäckebrot, diverse Sorten								Stück (10g)
Vollkornzwieback								Stück (10g)
Süße Brotbeläge								
Marmelade, Konfitüre, Gelee								TL (10g)
Honig								TL (10g)
Schoko-, Kakaocreme								TL (10g)
Sirup								TL (10g)
Vegetarische deftige Brotbeläge								
Champignonpastete								TL (10g)
Gemüseaufstrich								TL (10g)
Getreidepastete								TL (10g)
Hefeaufstriche								TL (10g)
Pflanzenschmalz								TL (10g)
Tofu Pasten								TL (10g)
Käse								
Frischkäse, körniger Frischkäse, fettarm								EL (20g)
Frischkäse								EL (20g)
Hartkäse, z.B. Parmesan								Portion (30g)
Korb-, Harzerkäse								Stück (50g)
Mozarella								Portion (30g)
Schafskäse, Feta								Portion (30g)
Schnittkäse, 30 % Fett i.Tr.								Scheibe (30g)
Schnittkäse, 45 % Fett i.Tr.								Scheibe (30g)
Weichkäse, z.B. Camembert								Portion (30g)
Wurstwaren und Aufschnitt								
Aufschnitt, Wurst								Portion (25g)
Aufschnitt, Wurst, fettreduziert								Portion (25g)
Puten-, Hähnchenbrust								Scheibe (30g)
Schinken, mager								Scheibe (30g)
Fleischsalat								Portion (75g)
Obst								
Banane								Stück (125g)
Obst								Portion (150g)

Klient **Verzehrprotokoll** **Woche**

ID **vom** **bis**

Lebensmittel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portion
Apfelmus, Kompott, Obstkonserve								Portion (125g)
Trockenobst								Portion (25g)
Gemüse, Hülsenfrüchte								
Gemüse, gegart								Portion (200g)
Rohkost								Portion (150g)
Gemüse aus der Konserve								Portion (150g)
Erbsen, Bohnen, Linsen, gegart								Portion (200g)
Sprossen								
Alfalfa-Sprossen, Luzernen-								EL (12g)
Getreidesprossen								EL (12g)
Sojasprossen								EL (12g)
Suppen und Eintöpfe								
Suppen, klar								Portion (250g)
Cremesuppe								Portion (250g)
Eintopf								Portion (400g)
Eier								
Ei								Stück (60g)
Rührei								Portion (150g)
Fleisch								
Rouladen, Schnitzel, Braten, Kotelett, Steak								Stück (125g)
Schnitzel, paniert								Stück (125g)
Hackfleisch, Schwein/Rind gegart								Portion (125g)
Innereien, diverse								Portion (125g)
Geflügel								Stück (125g)
Wildfleisch, diverse								Stück (125g)
Fisch und Meeresfrüchte								
Fischfilet								Stück (150g)
Fischfilet, paniert								Stück (170g)
Fischstäbchen								Stück (30g)
Fisch, geräuchert								Portion (50g)
Fischkonserve im eigenen Saft, z.B. Thunfisch								Portion (50g)
Fischkonserve in Öl, z.B. Thunfisch								Portion (50g)
Fischkonserve mit Soße, z.B. Hering in Tomatensoße								Portion (50g)
Fisch-Feinkostsalat, z.B. Heringsalat								Portion (100g)
Meeresfrüchte								Portion (80g)
Kartoffeln, Reis und Nudeln								
Kartoffel, Pell- u. Salzkartoffeln								Stück (80g)
Kloß, Knödel								Stück (100g)
Vollkornnudeln als Beilage, gekocht								Portion (150g)
Vollkornnudeln als Hauptgericht, gekocht								Portion (300g)
Vollkornreis als Beilage, gekocht								Portion (150g)

Klient **Verzehrprotokoll** **Woche**

ID **vom** **bis**

Lebensmittel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portion
Vollkornreis als Hauptgericht, gekocht								Portion (300g)
Gerichte								
Vollkornpizza mit Gemüse (1/2 Pizza)								Stück (200g)
Vollkorngemüseaufflauf								Portion (600g)
Soßen und Dressings								
Tomatensoße								EL (15g)
Sahnesoße								EL (15g)
Joghurtdressing								EL (15g)
Vinaigrette								EL (15g)
Salatcreme								EL (20g)
Mayonnaise, Remoulade								EL (20g)
Ketchup, Tomatenmark								EL (15g)
Senf								TL (5g)
Kuchen und Torten								
Blätterteigteilchen								Stück (70g)
Biskuitrolle								Stück (60g)
Vollkornhefekuchen, -zopf								Stück (70g)
Käsekuchen								Stück (140g)
Obstkuchen, Vollkorn-								Stück (150g)
Obsttorte								Stück (150g)
Napfkuchen, Vollkorn-								Stück (80g)
Sahnetorte								Stück (150g)
Eis								
Eiscreme, mit Sahne verfeinert								Kugel (75g)
Softeis, Milcheis, italienisches Eis								Kugel (75g)
Wassereis, Sorbet								Stück (100g)
Süßes								
Bonbon								Stück (5g)
Fruchtgummi, Gummibärchen, Weingummi								Portion (20g)
Waffelschnitte gefüllt mit Haselnusscreme								Stück (23g)
Schokoriegel gefüllt mit Milchcreme								Riegel (26g)
Müsliriegel								Riegel (40g)
Schokolade, Tafel-								Riegel (20g)
Praline								Stück (12g)
Zucker, braun								TL (5g)
Kekse								
Kekse aus Biskuit, z.B: Eierplätzchen								Stück (3g)
Müslikeks								Stück (7g)
Vollkornkekse								Stück (5g)
Snacks								
Chips								Portion (50g)

Klient **Verzehrprotokoll** **Woche**

ID **vom** **bis**

Lebensmittel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portion
Erdnussflips								Portion (50g)
Nüsse, diverse								EL (10g)
Salzgebäck (ca 10 Stück)								Handvoll (10g)
Getränke, alkoholhaltig								
Bier								Glas (300g)
Weißbier								Glas (500g)
Sekt, Wein								Glas (100g)
Likör								Glas (20g)
Spirituosen								Glas (20g)