

Name:

Datum:

Versicherungsnr.:

Krankenkasse:

Körpergewicht (in kg):

Körpergröße (in m):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

## Erhebung

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal'	EW' in g	kcal	EW in g
		Menge ½	1	2	Menge ½	1	2	Menge ½	1	2				
<b>Milch(-produkte) &amp; Eier</b>														
Buttermilch	250 ml										93	8,8		
Kuhmilch fettarm 1,5 %	150 ml										72	5,0		
Kuhmilch 3,5 %	150 ml										96	5,0		
Joghurt natur (1,5 %) 1 Becher	250 g										118	8,5		
Joghurt natur (3,5 %) 1 Becher	250 g										160	8,3		
Quark (40 %)	50 g										80	5,6		
Milchpudding 1,5 % Fett	200 g										200	6,0		
Gouda mittelalt 48 % Fett i.Tr. 2 Scheiben	40 g										148	9,1		
Camembert 45 % Fett i.Tr.	40 g										114	8,4		
Schmelzkäse (30 %)	30 g										63	4,5		
Butter	20 g										150	0,1		
Margarine	20 g										144	0,0		
Hühnerei Gew.Kl. M	60 g (1 Stück)										81	7,0		
<b>Brot &amp; Gebäck</b>														
Weizenmischbrot	40 g (1 Scheibe)										98	3,4		
Roggenmischbrot	40 g (1 Scheibe)										95	3,0		
Weizenbrötchen	50 g (1 Stück)										146	5,1		
Laugenbrezel/-brötchen mit Salz	85 g (1 Stück)										261	7,7		
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	70 g (1 Stück)										164	6,8		
Croissant	60 g (1 Stück)										254	4,9		
Hefezopf	50 g (1 Stück)										140	3,8		
<b>Fisch</b>														
Seelachs	150 g										122	28		
Kabeljau (Dorsch)	150 g										114	27		
Zander	150 g										125	29		
<b>Geflügel</b>														
Hühnerbrust (ohne Haut)	120 g										122	28		
Hühnerbrust (mit Haut)	120 g										174	27		
<b>Hülsenfrüchte</b>														
Linsen (roh)	100 g										329	23,5		
Erbsen (roh)	50 g										154	11		
Bohnen (roh)	50 g										138	11		
<b>Zwischensumme</b> weiter siehe Seite 2														

## Erhebung

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
<b>Fleisch &amp; Wurstwaren</b>														
Schweinefleisch (mager)	100 g										206	28		
Rindfleisch (mager)	100 g										162	29		
Fleischkäse (Leberkäse)	100 g										297	12		
Wiener Würstchen	100 g										272	13		
Hackfleisch, gemischt	100 g										233	19		
Fleischwurst	50 g										148	5,0		
Salami	25 g										93	4,7		
Schinken, geräuchert	25 g										38	5,2		
Mettwurst	25 g										98	3,5		

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
<b>Getreidebeilagen</b>														
Reis, Korn (roh)	100 g										349	7,2		
Couscous (roh)	100 g										353	12		
Hafer, Flocken (Vollkorn)	50 g										187	6,6		
Maisgrieß (Polenta) (roh)	100 g										354	8,8		
Hirse, Flocken	100 g										364	11		
Kartoffeln (roh)	100 g										73	1,9		
Nudeln (trocken)	50 g										174	5,9		
Spätzle (frisch)	100 g										153	6,0		

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
<b>Getränke</b>														
Limonade (enthält zugesetzten Zucker)	250 ml										105	0,0		
Fruchtsäfte	150 ml										120	0,5		
Bier (5 Vol. %)	250 ml										105	1,3		
Wein (10 Vol.-% - 12 Vol.-%)	150 ml										180	0,5		
Kakao 3,5 % Fett (10 g Kakaopulver)	150 ml										135	7,2		

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
<b>Knabbergebäck &amp; Sonstiges</b>														
Salzstangen	25 g										88	2,4		
Chips	25 g										140	1,3		
Erdnüsse	20 g										120	6,0		
Zwieback	25 g										96	2,5		
Bienenhonig	20 g										61	0,1		
Erdbeerkonfitüre	20 g										52	0,1		
Vollmiltschokolade	25 g										135	2,3		
Obstkuchen, Rührteig	100 g										218	3,4		

## Endsumme

Endsumme durch 3 geteilt ergibt die durchschnittliche tägliche Zufuhr an Kilokalorien und Eiweiß

## Sonstige Notizen und Anmerkungen:

Quelle der Nährwertangaben: Die große GU-Nährwert- und Kalorientabelle. (Ausgabe 2022/23). Nährwertrechner Bundeslebensmittelschlüssel (März 2018). Nährwertangaben von kcal und Eiweißgehalt sind gerundet.

\*Erklärung der Abkürzungen: kcal = Kilokalorien, EW in g = Eiweißgehalt in Gramm



Nestlé Health Science  
(Deutschland) GmbH  
Baseler Straße 46, 60329 Frankfurt/Main  
Infoline: 0800 1001635  
www.nestlehealthscience.de  
kontakt@nestlehealthsciencehub.de