



# Ernährungsanalyse

## Das Protokoll

So einfach können Sie Ihre Essgewohnheiten erfassen:

1. Drucken Sie dieses Protokoll aus. Tragen Sie möglichst mehrere Tage lang ein, was Sie gegessen und getrunken haben. Wir empfehlen eine Mischung aus Arbeitstagen und Wochenende, weil sich die Gewohnheiten hier häufig unterscheiden.
2. Am besten tragen Sie die Lebensmittel gleich nach dem Essen in dieses Protokoll ein – dann wird nichts vergessen.
3. Ernähren Sie sich an den protokollierten Tagen so wie immer, damit Sie eine repräsentative Auswertung Ihrer Ernährungssituation erhalten.
4. Machen Sie für jede Portion, die Sie gegessen oder getrunken haben, einen Strich. Alternativ können Sie auch die Grammzahl eintragen. Wir berücksichtigen übrigens immer nur den essbaren Anteil der Lebensmittel.
5. Setzt sich eine Mahlzeit aus mehreren Lebensmitteln zusammen, machen Sie bei jedem einzelnen Lebensmittel einen Strich (z. B. Gemüseintopf mit Würstchen entspricht einem Strich bei Gemüseintopf und einem bei Würstchen).
6. Ist eine genaue Zuordnung eines Lebensmittels nicht möglich, wählen Sie eines aus der Liste, das dem am ähnlichsten ist.
7. Am Ende des protokollierten Zeitraumes addieren Sie die Striche der einzelnen Tage und notieren die Summe in das dafür vorgesehene Feld.

## Die Auswertung

Sie haben das Protokoll fertig ausgefüllt? Dann lassen Sie es jetzt auswerten:

1. Wählen Sie unter [www.aramark-ernaehrung.de](http://www.aramark-ernaehrung.de) die "Ernährungsanalyse".
  2. Geben Sie dort Ihre individuellen Eigenschaften ein.
  3. Tragen Sie die hier protokollierten Summen der einzelnen Lebensmittel ein.
- Innerhalb von Sekunden erhalten Sie Ihre individuelle Ernährungsanalyse.

*Ihr Aramark-Ernährungsteam*



<b>Getränke</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Wasser	Glas (300 ml)								
Apfelsaft (100% Frucht)	Glas (300 ml)								
Apfelnektar (50% Frucht)	Glas (300 ml)								
Orangensaft (100% Frucht)	Glas (300 ml)								
Orangennektar (50% Frucht)	Glas (300 ml)								
Multivitamin (100% Frucht)	Glas (300 ml)								
Multivitamin (50% Frucht)	Glas (300 ml)								
Gemüsesaft	Glas (300 ml)								
Limonade	Glas (300 ml)								
Limonade (kalorienarm)	Glas (300 ml)								
Cola	Glas (300 ml)								
Cola (kalorienarm)	Glas (300 ml)								
Kräutertee / Früchtetee	Tasse (150 ml)								
Schwarzer Tee	Tasse (150 ml)								
Kaffee	Tasse (150 ml)								
Wein	Glas (200 ml)								
Bier	Flasche (330 ml)								
Bier (alkoholfrei)	Flasche (330 ml)								
Malzbier	Flasche (330 ml)								
Spirituosen	Glas (20 ml)								

<b>Backwaren</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Brot (Weizen)	Scheibe (50 g)								
Brot (Weizenmisch)	Scheibe (50 g)								
Brot (Roggenmisch)	Scheibe (50 g)								
Brot (Roggen)	Scheibe (50 g)								
Vollkornbrot	Scheibe (50 g)								
Brötchen / Baguette	Stück (60 g)								
Dinkelbrötchen	Stück (60 g)								
Kürbiskernbrötchen	Stück (60 g)								
Vollkornbrötchen	Stück (60 g)								
Toastbrot	Scheibe (30 g)								
Vollkorn-Toastbrot	Scheibe (30 g)								
Croissant	Stück (70 g)								
Brezel (Laugenbrezel)	Stück (70 g)								
Knäckebrot	Stück (10 g)								
Zwieback	Stück (15 g)								

<b>Aufstriche</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Honig	Teelöffel (10 g)								
Marmelade	Teelöffel (10 g)								
Nuss-Nougat-Creme	Teelöffel (10 g)								

Erdnusscreme	Teelöffel (10 g)								
Sesampaste (Tahin)	Teelöffel (10 g)								

<b>Flocken &amp; Kerne</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Müsli	Esslöffel (15 g)								
Früchte-Müsli	Esslöffel (15 g)								
Cornflakes	Esslöffel (15 g)								
Cornflakes mit Zucker	Esslöffel (15 g)								
Haferflocken	Esslöffel (15 g)								
Amarant	Teelöffel (5 g)								
Leinsamen	Teelöffel (5 g)								
Sesam	Teelöffel (5 g)								
Sonnenblumenkerne	Teelöffel (5 g)								

<b>Milch &amp; Eier</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Milch (3,5% Fett)	Glas (300 ml)								
Milch (1,5% Fett)	Glas (300 ml)								
Buttermilch	Becher (500 ml)								
Milchshake	Becher (500 ml)								
Kondensmilch	Teelöffel (10 ml)								
Kakao (3,5% Fett)	Glas (300 ml)								
Kakao (1,5% Fett)	Glas (300 ml)								
Sahne (30% Fett)	Becher (150 g)								
Sahne (10% Fett)	Becher (150 g)								
Joghurt natur (3,5% Fett)	Becher (150 g)								
Joghurt natur (1,5% Fett)	Becher (150 g)								
Fruchtjoghurt (3,5% Fett)	Becher (150 g)								
Fruchtjoghurt (1,5% Fett)	Becher (150 g)								
Quark (40% Fett i. Tr.)	Esslöffel (25 g)								
Magerquark	Esslöffel (25 g)								
Frischkäse (60% Fett i. Tr.)	Esslöffel (25 g)								
Frischkäse (20% Fett i. Tr.)	Esslöffel (25 g)								
Schnittkäse (45% Fett i. Tr.)	Scheibe (30 g)								
Schnittkäse (30% Fett i. Tr.)	Scheibe (30 g)								
Schmelzkäse	Portion (30 g)								
Camembert	Portion (30 g)								
Schafskäse	Portion (30 g)								
Mozzarella	Portion (30 g)								
Ei	Stück (60 g)								

<b>Fleisch</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Rind Steak	Stück (170 g)								
Rind Gulasch	Portion (170 g)								
Rind Hackfleisch	Portion (125 g)								
Rind Leber	Portion (125 g)								
Kalb Gulasch	Portion (125 g)								
Wiener Schnitzel (paniert)	Stück (170 g)								
Kalb Kotelett	Stück (170 g)								
Kalb Haxe	Portion (170 g)								
Kalb Leber	Portion (125 g)								
Schwein Steak	Stück (170 g)								
Schwein Gulasch	Portion (125 g)								
Schwein Schnitzel (paniert)	Stück (170 g)								
Schwein Kotelett	Stück (170 g)								
Schwein Speck	Scheibe (30 g)								
Schwein Haxe / Eisbein	Portion (170 g)								
Schwein Hackfleisch	Portion (125 g)								
Schwein Leber	Portion (125 g)								
Lamm Kotelett	Stück (170 g)								
Hammel Keule	Portion (170 g)								
Reh	Portion (170 g)								
Hähnchen Schenkel	Stück (150 g)								
Hähnchen Brust	Portion (170 g)								
Pute Brust	Portion (170 g)								

<b>Wurst</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Streichwurst	Portion (30 g)								
Salami	Scheibe (30 g)								
Mettwurst	Portion (30 g)								
Geflügelwurst (Mortadella)	Scheibe (30 g)								
Blutwurst	Scheibe (30 g)								
Schinken (gekocht)	Scheibe (30 g)								
Schinken (roh)	Scheibe (30 g)								
Würstchen / Bockwurst	Stück (100 g)								
Currywurst / Bratwurst	Stück (150 g)								
Fleischwurst	Portion (100 g)								
Leberkäse	Portion (100 g)								

<b>Fisch</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Aal	Portion (100 g)								
Forelle	Portion (150 g)								
Hering	Portion (150 g)								
Hering in Sauce (Dose)	Portion (100 g)								

Kabeljau	Portion (150 g)								
Lachs	Portion (150 g)								
Makrele	Portion (150 g)								
Scholle	Portion (150 g)								
Seelachs	Portion (150 g)								
Thunfisch in Öl (Dose)	Portion (60 g)								
Zander	Portion (150 g)								
Fischstäbchen (paniert)	Stück (30 g)								
Schrimps / Garnelen	Portion (100 g)								

<b>Obst</b>		<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>	<b>Summe</b>
Apfel	Stück (150 g)								
Ananas (Dose)	Portion (100 g)								
Aprikose	Stück (60 g)								
Avocado	Stück (200 g)								
Banane	Stück (150 g)								
Birne	Stück (150 g)								
Brombeeren	Portion (100 g)								
Erdbeeren	Portion (100 g)								
Grapefruit	Stück (200 g)								
Himbeeren	Portion (100 g)								
Kirschen	Portion (100 g)								
Kirschen (Glas)	Portion (100 g)								
Kiwi	Stück (80 g)								
Mandarine	Stück (75 g)								
Mango	Stück (300 g)								
Melone (Honigmelone)	Portion (100 g)								
Melone (Wassermelone)	Portion (100 g)								
Orange	Stück (200 g)								
Pfirsich / Nektarine	Stück (125 g)								
Trauben	Portion (100 g)								
Zwetschge / Pflaume	Portion (100 g)								

Soweit nicht anders angegeben, rechnen wir beim Gewicht die Schale und Kerne mit.  
Bei Konserven (Dose, Glas) ist das Abtropfgewicht relevant, nicht das Gesamtgewicht.

<b>Gemüse</b>		<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>	<b>Summe</b>
Artischocke	Portion (200 g)								
Aubergine	Stück (300 g)								
Blumenkohl	Portion (200 g)								
Bohnen (tiefgefroren)	Portion (200 g)								
Bohnen (Dose)	Portion (100 g)								
Bohnen (getrocknet)	Portion (60 g)								
Broccoli	Portion (200 g)								

Buttergemüse (tiefgefroren)	Portion (200 g)								
Erbsen	Portion (200 g)								
Gewürzgurke (Glas)	Portion (100 g)								
Gurke	Portion (100 g)								
Karotten	Portion (200 g)								
Knoblauch	Zehe (2 g)								
Kohlrabi	Portion (200 g)								
Kürbis	Portion (200 g)								
Lauch / Porree	Portion (100 g)								
Linsen (Dose)	Portion (100 g)								
Linsen (getrocknet)	Portion (60 g)								
Mais	Kolben (150 g)								
Mais (Dose)	Portion (100 g)								
Oliven	Stück (3 g)								
Paprika	Stück (200 g)								
Pilze	Portion (200 g)								
Radieschen	Stück (10 g)								
Rotkohl	Portion (200 g)								
Salat (Blattsalat)	Portion (50 g)								
Spargel	Portion (200 g)								
Spargel (Glas)	Portion (100 g)								
Blattspinat (tiefgefroren)	Portion (150 g)								
Rahmspinat (tiefgefroren)	Portion (150 g)								
Tomate	Stück (70 g)								
Zucchini	Portion (200 g)								
Zwiebeln	Stück (50 g)								

Soweit nicht anders angegeben, rechnen wir beim Gewicht die Schale und Kerne mit.  
Bei Konserven (Dose, Glas) ist das Abtropfgewicht relevant, nicht das Gesamtgewicht.

<b>Kartoffeln &amp; Co.</b>		<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>	<b>Summe</b>
Kartoffeln	Portion (150 g)								
Bratkartoffeln	Portion (150 g)								
Pommes frites (frittiert)	Portion (150 g)								
Pommes frites (Backofen)	Portion (150 g)								
Kroketten	Portion (150 g)								
Kartoffelklöße	Stück (100 g)								
Reis (roh)	Portion (50 g)								
Reis ungeschält (roh)	Portion (50 g)								
Wildreis	Portion (50 g)								
Bulgur	Portion (50 g)								
Couscous	Portion (50 g)								
Quinoa	Portion (50 g)								
Nudeln (ohne Eier, roh)	Portion (50 g)								

Nudeln (mit Eiern, roh)	Portion (50 g)								
Vollkorn-Nudeln (roh)	Portion (50 g)								
Lasagne	Stück (350 g)								
Lasagne (vegetarisch)	Stück (350 g)								
Ravioli (vegetarisch)	Portion (250 g)								
Spaghetti Bolognese	Portion (250 g)								

<b>Fast Food</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Pizza Margherita	Stück (350 g)								
Pizza mit Salami	Stück (350 g)								
Pizza mit Thunfisch	Stück (350 g)								
Pizza mit viel Käse	Stück (350 g)								
Pizzateig roh	Stück (230 g)								
Döner	Stück (350 g)								
Döner vegetarisch	Stück (350 g)								
Frikadelle	Stück (100 g)								
Big Mac	Stück (220 g)								
Hamburger	Stück (110 g)								
Cheeseburger	Stück (120 g)								
Fischburger	Stück (150 g)								
Chickenburger	Stück (180 g)								
Chicken Nuggets	Stück (20 g)								

<b>Saucen &amp; Suppen</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Mayonnaise	Esstlöffel (25 g)								
Tomatenketchup	Esstlöffel (25 g)								
Tomatensauce	Kelle (100 g)								
Rahmsauce	Kelle (100 g)								
Klare Suppe	Tasse (200 ml)								
Gemüsecremesuppe	Tasse (200 ml)								
Gemüseeeintopf	Teller (350 g)								
Chili con carne	Teller (350 g)								

<b>Fette, Öle, Essig</b>		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Butter	Teelöffel (5 g)								
Margarine	Teelöffel (5 g)								
Halbfettmargarine	Teelöffel (5 g)								
Schmalz	Teelöffel (5 g)								
Bratfett (tierisch)	Teelöffel (5 g)								
Frittierfett (pflanzlich)	Teelöffel (5 g)								
Olivenöl	Teelöffel (5 ml)								
Rapsöl	Teelöffel (5 ml)								
Sonnenblumenöl	Teelöffel (5 ml)								

Essig	Teelöffel (5 ml)								
-------	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Von Interesse sind nur Fette und Öle, die gegessen werden. Was bei der Zubereitung wieder weggeschüttet wird (z. B. Teile des Bratfetts), ist nicht relevant.

Kräuter & Gewürze		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Basilikum	Teelöffel (2 g)								
Petersilie	Teelöffel (2 g)								
Schnittlauch	Teelöffel (2 g)								
Thymian	Teelöffel (2 g)								
Kräutermischung	Teelöffel (2 g)								
Salz	Prise (2 g)								
Salz mit Jod	Prise (2 g)								
Brühpulver (instant)	Teelöffel (5 g)								
Zucker	Teelöffel (5 g)								

Wir gehen bei den Mengen von frischen oder tiefgekühlten Kräutern aus.

Salz und Brühpulver: Was mit dem Kochwasser weggeschüttet wird, ist nicht relevant. Tipp: Wenn ein Lebensmittel in Salzwasser gekocht wurde, enthält es nach Abschütten des Kochwassers, je nach Würzverhalten, etwa 1 bis 3 Gramm Salz (3 bis 8 Gramm Brühpulver).

Nüsse		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Erdnüsse	Portion (50 g)								
Cashewnüsse	Portion (50 g)								
Haselnüsse	Portion (50 g)								
Walnüsse	Portion (50 g)								

Wir rechnen beim Gewicht die Schale mit.

Salziges & Süßes		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Summe
Erdnüsse gesalzen	Portion (50 g)								
Cashewnüsse gesalzen	Portion (50 g)								
Erdnussflips	Portion (50 g)								
Kartoffelchips	Portion (50 g)								
Salzstangen	Portion (50 g)								
Popcorn	Portion (50 g)								
Kekse	Stück (20 g)								
Schokokeks	Stück (20 g)								
Schokolade	Portion (50 g)								
Bitterschokolade	Portion (50 g)								
Gummibärchen	Stück (3 g)								
Bonbons	Stück (5 g)								
Lakritze	Portion (50 g)								



<b>Desserts &amp; Kuchen</b>		<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>	<b>Summe</b>
Eis (Fruchteis)	<i>Kugel (75 g)</i>								
Eis (Milcheis)	<i>Kugel (75 g)</i>								
Milchreis mit Früchten	<i>Portion (150 g)</i>								
Pudding	<i>Portion (150 g)</i>								
Götterspeise	<i>Portion (150 g)</i>								
Sahnetorte	<i>Stück (120 g)</i>								
Obstkuchen	<i>Stück (100 g)</i>								
Marmor- / Nusskuchen	<i>Stück (70 g)</i>								
Plundergebäck	<i>Stück (80 g)</i>								
Hefezopf	<i>Scheibe (50 g)</i>								

<b>Sojaprodukte</b>		<b>Tag 1</b>	<b>Tag 2</b>	<b>Tag 3</b>	<b>Tag 4</b>	<b>Tag 5</b>	<b>Tag 6</b>	<b>Tag 7</b>	<b>Summe</b>
Tofu	<i>Portion (100 g)</i>								
Sojadrink/Sojamilch	<i>Becher (250 ml)</i>								
Sojajoghurt	<i>Becher (150 g)</i>								
Soja-Fruchtjoghurt	<i>Becher (150 g)</i>								
Sojabratling	<i>Stück (100 g)</i>								
Sojawurst	<i>Stück (100 g)</i>								
Sojasauce	<i>Esslöffel (25 ml)</i>								