

## Ernährungsprotokoll

KW 28

Wochentag: Montag

Datum: 09.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1	Salamibrötchen	220 ml	Latte Macchiato*	1,4	0,5
			1 Glas	Eistee u. Wasser	14,0	4,7
mittags	1	Joghurt			7,5	2,5
	4 Stk	TUC-Kracker			18,0	6,0
abends	1	Puten-Burger	1 Glas	Eistee u. Wasser	1,0	0,3
			2 Gläser	Eistee u. Wasser	7,5	2,5
	Handvoll	Salzbrezel			10,4	3,5
Summe					15,0	5,0
					0,5	0,2
					75,3	25,1

\*mit 2 Zuckerwürfel

Wochentag: Dienstag

Datum: 10.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1 Portion	Schokomüsli			13,0	4,3
	4 Stk	TUC-Kracker			1,0	0,3
mittags			1/2 Liter	Apfelschorle	38,5	12,8
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
abends	1	Puten-Burger			10,4	3,5
	2 Stk	Schokolade			6,8	2,3
	1 Glas		1 Glas	Cola	27,0	9,0
	Handvoll	Salzbrezel			0,5	0,2
Summe					97,2	32,4

Wochentag: Mittwoch

Datum: 11.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1 Portion	Schokomüsli			13,0	4,3
	2 Stk	Schokolade			6,8	2,3
mittags			1 Glas	Cola u. Wasser	9,0	3,0
			1 Glas	Cola u. Wasser	9,0	3,0
abends	Handvoll	Salzbrezel			0,5	0,2
	1 Portion	Spaghettibologn.			7,8	2,6
			1 Glas	Cola u. Wasser	9,0	3,0
	200 g	Tomatensalat			6,4	2,1
			1 Glas	Cola u. Wasser	9,0	3,0
			1 Tasse	Tee	0,0	0,0
	Handvoll	Salzbrezel			0,5	0,2
Summe					71,0	23,7

## Ernährungsprotokoll

KW 28

Wochentag: Donnerstag

Datum: 12.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1	Joghurt	1 Tasse	Kaba	18,0	6,0
			1/2 Liter	Apfelschorle	12,5	4,2
mittags	1	Käsebroten	1 Glas	Cola	29,5	9,8
			1 Glas	Wasser	3,1	1,0
abends	1 Portion	Spaghettibologn.	1 Glas	Wasser	27,0	9,0
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
			75 g	Eis	7,8	2,6
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
			1 Glas	Wasser	16,0	5,3
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
Summe					113,9	38,0

Wochentag: Freitag

Datum: 13.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1	Nektarine	1 Tasse	Kaba	18,0	6,0
			3/4 Liter	Johannisschorle	12,0	4,0
mittags	200 g	Tomatensalat	1 Glas	Johannisschorle	3,4	1,1
			1 Glas	Johannisschorle	6,4	2,1
abends	2	Pfannkuchen	1/2 Liter	Wasser	2,0	0,7
			2 Stk	Schokolade	6,9	2,3
			330 ml	Cola	0,0	0,0
			330 ml	Cola	6,8	2,3
					35,0	11,7
Summe					90,5	30,2

Wochentag: Samstag

Datum: 14.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1	Salamibrötchen			1,4	0,5
			2	Gürkchen		
mittags	1	Nektarine	180 ml	Café au lait*	5,9	2,0
			1/2 Glas	Johannisschorle	1,0	0,3
			2 Gläser	Johannisschorle	2,8	0,9
			2 Stk	Schokolade	12,0	4,0
abends	1 Portion	Brokkoli-Gratin	1 Glas	Johannisschorle	6,8	2,3
			1 Glas	Apfelschorle	4,4	1,5
			50 g	Chips	1,4	0,5
			1 Glas	Apfelschorle	15,0	5,0
					0,9	0,3
Summe					53,2	17,7

\*mit 1 Zuckerwürfel

# Ernährungsprotokoll

KW 28

Wochentag: Sonntag

Datum: 15.07.18

Uhrzeit	Lebensmittel		Getränk		Zucker	
	Menge	Art	Menge	Art	g	Anzahl
morgens	1 Portion	Schokomüsli			<b>13,0</b>	4,3
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
mittags	1	Nektarine			<b>12,0</b>	4,0
			1/2 Liter	Apfelschorle	<b>30,0</b>	10,0
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
abends	1	Spiegelei			1,0	0,3
	1 Portion	Brokkoli-Gratin			4,4	1,5
			1 Glas	Wasser	0,0	0,0
	75 g	Chips			1,4	0,5
		1 Dose	Cola	<b>35,0</b>	11,7	
<b>Summe</b>					<b>96,8</b>	<b>32,3</b>