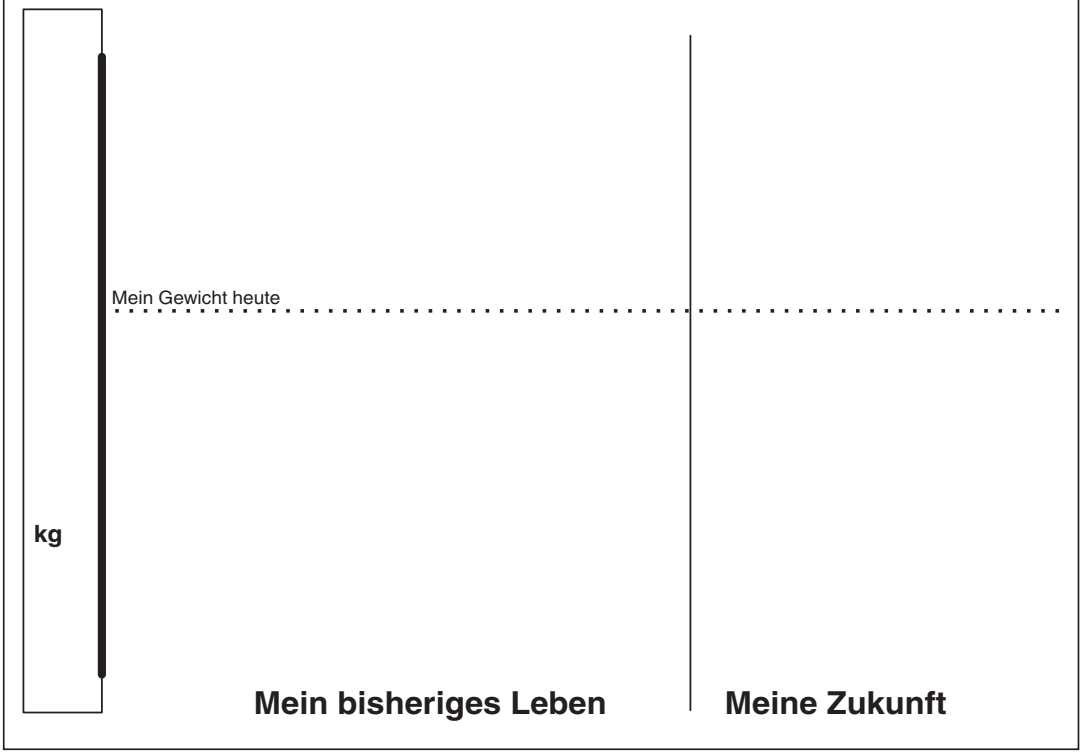
8 Anhang

Bewegungsprotokoll			
	In dieser Zeit habe/bin ich überwiegend ...		
Uhrzeit	gelegen/gesessen	gestanden	gelaufen
7.00 – 8.00	☐	☐	☐
8.00 – 9.00	☐	☐	☐
9.00 – 10.00	☐	☐	☐
10.00 – 11.00	☐	☐	☐
11.00 – 12.00	☐	☐	☐
12.00 – 13.00	☐	☐	☐
14.00 – 15.00	☐	☐	☐
15.00 – 16.00	☐	☐	☐
16.00 – 17.00	☐	☐	☐
17.00 – 18.00	☐	☐	☐
18.00 – 19.00	☐	☐	☐
19.00 – 20.00	☐	☐	☐
20.00 – 21.00	☐	☐	☐
21.00 – 22.00	☐	☐	☐
22.00 – 23.00	☐	☐	☐
23.00 – 24.00	☐	☐	☐
Tagessumme in Stunden	☐☐	☐☐	☐☐

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Vorlage Gewicht



Präferenzliste					
Kreuzen Sie auf dieser Liste alle Lebensmittel an, die Sie **gerne** und **häufiger** verzehren.					
Graubrot	☐	Hüttenkäse	☐	Ente	☐
Weissbrot	☐	Kochkäse	☐	Gans	☐
Schwarzbrot	☐	Ei, gekocht	☐	Pute	☐
Roggenbrot	☐	Spiegelei	☐	Hähnchen	☐
Vollkornbrot	☐	Rührei	☐	Räucherfisch	☐
Pumpernickel	☐	Omelett	☐	Hering/Matjes	☐
Brötchen	☐	Schinken, roh	☐	Rotbarsch	☐
Knäckebrot	☐	Schinken, gekocht	☐	Heilbutt	☐
Zwieback	☐	Speck, fett	☐	Lachs	☐
Stutenbrot	☐	Speck, durchwachsen	☐	Karpfen	☐
Butter	☐	Bratwurst	☐	Schillerlocken	☐
Margarine	☐	Frankfurter/Wiener	☐	Ölsardinen	☐
Sonnenblumenöl	☐	Blutwurst	☐	Thunfisch	☐
Maiskeimöl	☐	Cervelatwurst	☐	Kochfisch	☐
Olivenöl	☐	Jagdwurst	☐	Bratfisch	☐
Mayonnaise	☐	Bierschinken	☐	Fischstäbchen	☐
Müsli	☐	Leberwurst	☐	Bouillion	☐
Cornflakes	☐	Geflügelwurst	☐	Suppe, gebunden	☐
Haferflocken	☐	Corned beef	☐	Eintopf	☐
Marmelade	☐	Schweine/Rinderfilet	☐	Bratensoße	☐
Honig	☐	Suppenfleisch	☐	Ketchup	☐
Nußnougatcreme	☐	Kotelett paniert	☐	Hachfleischsoße	☐
Diätmarmelade	☐	Kotelett natur	☐	Salzkartoffeln	☐
Vollmilch	☐	Schnitzel paniert	☐	Bratkartoffeln	☐
fettarme Milch	☐	Schnitzel natur	☐	Pommes frites	☐
Buttermilch	☐	Steak	☐	Kartoffelpuffer	☐
Schlagsahne	☐	Kasseler	☐	Nudeln	☐
saure Sahne	☐	Braten	☐	reis	☐
Magerquark	☐	Gulasch	☐	Pfannkuchen	☐
Sahnequark	☐	Zunge	☐	Pizza	☐
Naturjoghurt	☐	Bauchfleisch	☐	Hülsenfrüchte	☐
Fruchtjoghurt	☐	Haxe/Eisbein	☐	Gemüse	☐
Magerjoghurt	☐	Mett	☐	Salat	☐
Frischkäse	☐	Tartar	☐	Erbsen	☐
Schmelzkäse	☐	Frikadelle	☐	Möhren	☐
Camembert	☐	Leber	☐	Kohl	☐
Brie-Käse	☐	Herz	☐	Fleischsalat	☐
Schnittkäse	☐	Niere	☐	Öl-Essig-Soße	☐
Harzer-Roller	☐	Wild	☐	Mayonnaisensoße	☐
Saure-Sahne-Soße	☐	Diätkekse	☐	Diätgetränke	☐
Obst	☐	Bonbons	☐	Mineralwasser	☐
Kompott	☐	Schokolade	☐	Gemüsesaft	☐
Diätkompott	☐	Schokoriegel	☐	Fruchtschorle	☐
Eiscreme	☐	Pralinen	☐	Fruchtnektar	☐
Pudding	☐	Marzipan	☐	Fruchtsaftgetränk	☐

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Diätpudding	☐	Nüsse	☐	Bier	☐
Obstkuchen	☐	salzige Knabberei	☐	Wein, Sekt	☐
Trockenkuchen	☐	Kaffee, Tee	☐	Spirituosen	☐
Sahne-,Cremetorte	☐	Dosenmilch	☐	Cocktails	☐
Hefeteilchen	☐	Kaffeesahne	☐	Südwein	☐
Blätterteiggebäck	☐	Kakao	☐	**Notieren Sie hier, was**	
Mürbeteiggebäck	☐	Fruchtsaft	☐	**Sie überhaupt nicht**	
Bisquit	☐	Zucker	☐	**mögen:**	
Diätkuchen	☐	Fruchtzucker	☐		
Kekse	☐	Limonade, Cola	☐		

Wissenstest

Mindestens eine Antwort ist richtig.

1. Ein Edamer enthält nach Aufschrift 40% Fett i. Tr. Wie viel Gramm Fett sind in 100 Gramm dieses Edamers?

   ☐ ca. 80 g Fett
   ☐ ca. 60 g Fett
   ☐ ca. 40 g Fett
   ☐ ca. 20 g Fett

2. Welchem der folgenden Getränke ist am wenigsten Zucker zugesetzt?

   ☐ Fruchtsaftgetränk
   ☐ Limonade
   ☐ Fruchtsaft
   ☐ Fruchtnektar

3. Was müsste man essen, um schnell an Gewicht zuzunehmen?

   ☐ Kohlenhydrate
   ☐ Zucker
   ☐ Fett
   ☐ Eiweiß

4. Welche der folgenden Aussagen ist richtig?

   ☐ Kohlenhydrate haben mehr Kalorien als Fett
   ☐ Fett hat mehr Kalorien als Zucker
   ☐ Eiweiß hat mehr Kalorien als Alkohol
   ☐ Alkohol hat weniger Kalorien als Kohlenhydrate

5. Vitamine sind besondere Stoffe, die

   ☐ der Organismus nicht selbst erzeugen kann
   ☐ die besonders in Zitrusfrüchten enthalten sind
   ☐ die als Tabletten eingenommen werden müssen
   ☐ keine Kalorien liefern

6. Wie viel Gramm Fett werden in Deutschland pro Kopf und Tag verzehrt?

   ☐ 60 Gramm
   ☐ 80 Gramm
   ☐ 120 Gramm
   ☐ 180 Gramm

7. Übergewichtige Menschen essen ...

   ☐ zu viel Fett
   ☐ zu viel Kohlenhydrate
   ☐ zu wenig Eiweiß
   ☐ zu wenig Kohlenhydrate

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

8. Kohlenhydrate sind vor allem ...

- ☐ in Fleisch und Wurst
- ☐ in Gemüse
- ☐ im Zucker
- ☐ in alkoholischen Getränken

9. Fett ist besonders in

- ☐ Nudeln
- ☐ Nüssen
- ☐ Schokolade
- ☐ Kartoffeln

10. Eiweiß ist vor allem ...

- ☐ in Magerquark
- ☐ in Südfrüchten
- ☐ im Müsli
- ☐ in Fleisch

Lösungsschlüssel:
1 (4); 2 (3); 3 (3); 4 (2); 5 (1, 4); 6 (3); 7 (1, 4); 8 (2,3); 9 (2, 3); 10 (1, 4)

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Food-Frequency-List						
Lebensmittelverzehr	**1 mehr-mals am Tag**	**2 ca. 1 x am Tag**	**3 jeden 2. bis 3. Tag**	**4 ca. 1-2 x pro Woche**	**5 ca. 4 x im Monat**	**6 noch selte-ner**
Graubrot						
Vollkornbrot						
Weißbrot/Brötchen						
Knäckebrot						
Kuchen, Kekse						
Müsli						
Marmelade, Honig						
Quark, Joghurt						
Käseaufschnitt						
Wurstaufschnitt						
Schinken						
Eier						
Fisch						
Schweinefleisch						
Rindfleisch						
Leber, Niere						
Geflügel						
Brat-, Brühwurst						
Hülsenfrüchte						
Gemüse						
Rohkost						
frische Salate						
Mayonnaise, Ketchup						
Kartoffeln						
Pommes frites						
Bratkartoffeln						
Nudeln, Reis						
Getreide, Körner						
Klöße, Nudeln						
Pizza						
Hamburger						
Suppe						
Eintopf						
Orangen						
Äpfel, Birnen						
anderes Obst						
Pudding, Kompott						
Eiscreme						
Süßigkeiten						
Nüsse						
Milch, Joghurt						
Kakao, Milchmischgetränke						
Fruchtsaft natur						
Nektar, Säfte						
Cola, Limonade						
Bier, Wein, Sekt						
Spirituosen						
Mineralwasser						

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Food-Frequency-List – ideale Verzehrfrequenz*						
Lebensmittelverzehr	**1 mehr-mals am Tag**	**2 ca. 1 x am Tag**	**3 jeden 2. bis 3. Tag**	**4 ca. 1-2 x pro Woche**	**5 ca. 4 x im Monat**	**6 noch selte-ner**
Graubrot						
Vollkornbrot						
Weißbrot/Brötchen						
Knäckebrot						
Kuchen, Kekse						
Müsli						
Marmelade, Honig						
Quark, Joghurt						
Käseaufschnitt						
Wurstaufschnitt						
Schinken						
Eier						
Fisch						
Schweinefleisch						
Rindfleisch						
Leber, Niere						
Geflügel						
Brat-, Brühwurst						
Hülsenfrüchte						
Gemüse						
Rohkost						
frische Salate						
Mayonnaise, Ketchup						
Kartoffeln						
Pommes frites						
Bratkartoffeln						
Nudeln, Reis						
Getreide, Körner						
Klöße, Nudeln						
Pizza						
Hamburger						
Suppe						
Eintopf						
Orangen						
Äpfel, Birnen						
anderes Obst						
Pudding, Kompott						
Eiscreme						
Süßigkeiten						
Nüsse						
Milch, Joghurt						
Kakao, Milchmischgetränke						
Fruchtsaft natur						
Nektar, Säfte						
Cola, Limonade						
Bier, Wein, Sekt						
Spirituosen						
Mineralwasser						

* Der dunkel schraffierte Bereich bezeichnet eine Verzehrfrequenz, die von Experten als sehr günstig, der hell schraffierte Bereich bezeichnet eine Verzehrfrequenz, die von Experten als noch günstig eingestuft wurde.

Bewertungsziffern für die Food-Frequency-List (Methode: Expertenurteil)						
Lebensmittelverzehr	**1 mehr-mals am Tag**	**2 ca. 1 x am Tag**	**3 jeden 2. bis 3. Tag**	**4 ca. 1-2 x pro Woche**	**5 ca. 4 x im Monat**	**6 noch selte-ner**
Graubrot	3	3	4	3	2	1
Vollkornbrot	4	3	2	1	1	1
Weißbrot/Brötchen	1	1	1	2	3	4
Knäckebrot	1	2	3	4	4	3
Kuchen/Kekse	1	1	1	1	3	4
Müsli	3	4	3	2	1	1
Marmelade/Honig	1	1	2	3	3	4
Quark/Joghurt	4	3	2	1	1	1
Käseaufschnitt	4	4	3	2	2	1
Wurstaufschnitt	1	2	3	4	4	4
Schinken	1	2	3	4	4	4
Eier	1	1	1	2	3	4
Fisch	3	4	4	3	2	1
Schweinefleisch	1	1	2	3	4	3
Rindfleisch	1	1	2	3	4	3
Leber/Niere	1	1	1	2	3	4
Geflügel	1	1	2	3	4	4
Brat- /Brühwurst	1	1	1	2	3	4
Hülsenfrüchte	1	1	2	3	4	3
Gemüse	4	4	3	2	1	1
Rohkost	4	4	3	2	1	1
frische Salate	4	4	3	2	1	1
Majo/Ketchup	1	1	1	2	3	4
Kartoffeln	4	4	3	2	1	1
Pommes frites	1	1	1	2	3	4
Bratkartoffeln	1	1	1	2	3	4
Nudeln, Reis	2	2	3	4	3	1
Getreide/Körner	2	3	4	3	1	1
Klöße/Knödel	1	1	2	3	4	4
Pizza	1	1	2	3	4	4
Hamburger	1	1	2	3	4	3
Suppe	1	2	3	4	3	3
Eintopf	1	1	2	3	4	3
Orangen	4	4	3	2	1	1
Äpfel/Birnen	4	4	3	2	1	1
anderes Obst	4	4	3	2	1	1
Pudding/Kompott	1	1	2	3	4	4
Eiscreme	1	1	2	3	4	4
Süßigkeiten	1	1	1	2	3	4
Nüsse	1	1	2	3	4	3
Milch/Joghurt	4	3	2	1	1	1
Kakao/Mischgetr.	3	4	3	2	1	1
Fruchtsaft natur	4	4	3	2	1	1
Nektar/Säfte	1	1	1	2	3	4
Cola/Limonade	1	1	1	2	3	4
Bier/Wein/Sekt	1	1	2	3	4	4
Spirituosen	1	1	2	3	4	4
Mineralwasser	4	4	3	2	1	1
Bewertungsziffern für die Verzehrfrequenz der einzelnen Lebensmittel: Ziffer 4 = günstige Verzehrfrequenz; Ziffer 1 = ungünstige Verzehrfrequenz. Maximaler Summenwert = 192; minimaler Summenwert = 48.						

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Motivationsfragen		
Ich möchte abnehmen, weil ...		
1. ... ich gesünder leben will.	☐ ja	☐ nein
2. ... ich mir besser gefallen will.	☐ ja	☐ nein
3. ... ich mich schicker anziehen will.	☐ ja	☐ nein
4. ... mein/e Partner/in sich das wünscht.	☐ ja	☐ nein
5. ... mein Arzt das fordert.	☐ ja	☐ nein
6. ... ich unglücklich bin.	☐ ja	☐ nein
7. ... ich körperliche Beschwerden habe.	☐ ja	☐ nein
8. ... ich mich wohler fühlen möchte.	☐ ja	☐ nein
9. ... meine Freunde/innen dies von mir erwarten.	☐ ja	☐ nein
10. ... ich zu unbeweglich bin.	☐ ja	☐ nein
11. ... ich mich so nicht leiden kann.	☐ ja	☐ nein
12. Aber warum, das weiß ich selbst nicht so genau.	☐ ja	☐ nein

Bestellung des Fragebogens zum Eßverhalten (FEV)

Der Fragebogen zum Eßverhalten (FEV) prüft auf drei Subskalen bedeutsame Dimensionen des menschlichen Essverhaltens: (1) Kognitive Kontrolle des Essverhaltens, gezügeltes Essen, (2) Störbarkeit des Essverhaltens und (3) Erlebte Hungergefühle. Die kognitive Kontrolle des Essverhaltens bzw. das gezügelte Essen hat sich in den letzten Jahren einerseits zunehmend als entscheidender Bedingungsfaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen herausgestellt und gilt andererseits als angestrebtes Wunschziel der Adipositastherapie. Entscheidende Bedeutung kommt hierbei der Störbarkeit des Essverhaltens durch emotionale oder situative Auslöser zu.

Bestellcoupon bitte kopieren und faxen an:

Testzentrale Göttingen
Robert-Bosch-Breite 25

D – 37079 Göttingen

Tel.: (0551) 5 06 88-0/-14/-15
Fax: (0551) 5 06 88-24
E-mail: testzentrale@hogrefe.de

Hiermit bestelle ich verbindlich

___ Expl.	FEV komplett (bestehend aus Handanweisung, 10 Fragebogen, 2 Schablonen)	€ 44,–
___ Expl.	Handanweisung	€ 28,90
___ Expl.	50 Fragebogen	€ 17,50
___ Expl.	2 Schablonen	€ 14,–

Datum _____ Unterschrift _____

Meine Adresse:

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Ernährungstagebuch*

– Füllen Sie das Ernährungstagebuch über eine Woche aus. Immer wenn Sie etwas essen oder trinken, machen Sie je Portion einen Strich in das Feld „Strichliste“. Diese Strichliste führen Sie die ganze Woche weiter.
– Nach sieben Tagen zählen Sie Ihre Striche zusammen und schreiben das Ergebnis in das Feld „Summe“.
– Dann berechnen Sie Zeile für Zeile die „Fettaugen“. Einfach die Anzahl der Striche (= Summen-Feld) mit der Ziffer, die im folgenden Feld angegeben ist, malnehmen.
– Zählen Sie dann alle Ihre Fettaugen zusammen. Das Gesamtergebnis teilen Sie durch sieben (Tage) und Sie wissen dann, wieviel Fettaugen Sie im Durchschnitt pro Tag essen.

		Diese Spalten erst am Ende der 7 Tage ausfüllen		
Lebensmittel	**Strichliste**	**Summe**		**Fettaugen**
Getränke (warm und kalt)				
Früchtetee, Kräutertee (1 Tasse)			x 0	
Schwarzer Tee (1 Tasse)			x 0	
Kaffee, Caro-Kaffee (1 Tasse)			x 0	
Zucker (Stück, Teelöffel)			x 0	
Kaffee-Milch (für 1 Tasse)			x 0	
Vollmilch (1 Glas)			x 2	
Fettarme Milch (1 Glas)			x 1	
Buttermilch, Kefir (1 Glas)			x 1	
Kakao (1 Glas)			x 1	
Bananenmilch, Milchmix (1 Glas)			x 1	
Mineralwasser (1 Glas)			x 0	
Gemüsesaft (1 Glas)			x 0	
O-, A-, Multi-, Fruchtsaft (1 Glas)			x 0	
Fruchtsaft-Schorle, leichte Nektare (1 Glas)			x 0	
Limo, Cola, Eistee (1 Glas)			x 0	
Leichte Limo, Cola-Light (1 Glas)			x 0	
Bier (1 Glas)			x 3	
Malzbier (1 Glas)			x 0	
alkoholfreies Bier (1Glas)			x 0	
Sekt/Wein (1 Glas)			x 2	
Schnaps (1 Glas)			x 2	
Jogurt, Quark & Co.				
Naturjogurt (1 Becher)			x 2	
Fruchtjogurt, Dickmilch (1 Becher)			x 2	

* © Volker Pudel (2001)

		Diese Spalten erst am Ende der 7 Tage ausfüllen		
Lebensmittel	**Strichliste**	**Summe**		**Fettaugen**
Fruchtquark, z. B. Obstgarten (1 Becher)			x 2	
Fruchtzwerg (1 Becher)			x 1	
Pudding, z. B. Dany (1 Becher)			x 2	
Milchreis, z. B. Müller's (1 Becher)			x 1	
Cornflakes, Müsli & Co.				
Cornflakes (1 Portion)			x 0	
Frosties, Smacks & Co. (1 Portion)			x 0	
Früchtemüsli (1 Portion)			x 1	
Knuspermüsli (1 Portion)			x 3	
Schokomüsli (1 Portion)			x 2	
Müsliriegel (1 Stück)			x 2	
Brot & Brötchen				
helles Brötchen (1/2 Stück)			x 0	
Mehrkorn-, Vollkornbrötchen (1/2 Stück)			x 0	
Weißbrot, Toast (1 Scheibe)			x 0	
Vollkornbrot (1 Scheibe)			x 0	
Graubrot (1 Scheibe)			x 0	
Zwieback, Reisbrot, Knäckebrot (1 Stück)			x 0	
Croissant (1 Stück)			x 4	
Brezel (1 Stück)			x 0	
Süßes Brötchen (1 Stück)			x 1	
Brotaufstrich				
Butter (1 Portion)			x 2	
Margarine (1 Portion)			x 2	
Marmelade (1 Portion)			x 0	
Honig (1 Portion)			x 0	
Nutella (1 Portion)			x 2	
Erdnussbutter (1 Portion)			x 3	
normaler Käse (1 Scheibe)			x 3	
leichter Käse (1 Scheibe)			x 2	
Frischkäse (1 Portion)			x 5	
Leichter Frischkäse (1 Portion)			x 2	
Schmelzkäse (1 Portion)			x 2	
Camembert (1 Portion)			x 4	
Magerquark (1 Portion)			x 0	
Speisequark, Hüttenkäse (1 Portion)			x 1	

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

		Diese Spalten erst am Ende der 7 Tage ausfüllen		
Lebensmittel	**Strichliste**	**Summe**		**Fettaugen**
Salami & Co. (1 Scheibe)			x 4	
Schinken gekocht (1 Scheibe)			x 1	
Schinken, roh (1 Scheibe)			x 2	
Leberwurst, Teewurst & Co. (1 Portion)			x 4	
Geflügel in Aspik (1 Scheibe)			x 1	
Mortadella (1 Scheibe)			x 3	
Schinkenwurst (1 Scheibe)			x 2	
Fleischwurst (1 Scheibe)			x 3	
Gelbwurst (1 Scheibe)			x 4	
Fleischsalat (1 Portion)			x 4	
Mett, Gehacktes (1 Portion)			x 4	
Hering in Soße, Fischkonserve & Co. (½ Dose)			x 5	
Obst				
Banane (1 Stück)			x 0	
Apfel, Birne, Orange (1 Stück)			x 0	
Mandarine (1 Stück)			x 0	
Pfirsich, Nektarine (1 Stück)			x 0	
Beeren (1 Portion)			x 0	
Weintrauben (1 Portion)			x 0	
Trockenobst (1 Portion)			x 0	
Kiwi (1 Stück)			x 0	
Suppen, Aufläufe, Bratlinge				
klare Suppe (1 Portion)			x 1	
Spargelcreme-, Tomatensuppe (1 Portion)			x 2	
Eintopf (1 Portion)			x 2	
Gemüsesuppe (1 Portion)			x 2	
Leberknödelsuppe (1 Portion)			x 3	
Nudelsuppe (1 Portion)			x 1	
Auflauf (1 Portion)			x 5	
Getreide-, Gemüsebratling (1 Stück)			x 3	
Fleisch & Fisch, Eier & Würstchen				
Ei (1 Stück)			x 2	
Rührei, Spiegelei (1 Stück)			x 3	
Paniertes Schnitzel (1 Stück)			x 6	
Steak oder Schnitzel, nicht paniert (1 Stück)			x 2	
Braten, Roulade (1 Portion)			x 4	

		Diese Spalten erst am Ende der 7 Tage ausfüllen		
Lebensmittel	**Strichliste**	**Summe**		**Fettaugen**
Gulasch, Geschnetzeltes (1 Portion)			x 4	
Bratwurst, Currywurst (1 Stück)			x 14	
Bockwurst (1 Stück)			x 9	
Wiener Würstchen (1 Stück)			x 3	
Frikadelle, Hackbraten (1 Stück)			x 7	
½ Hähnchen			x 4	
Puten-, Hähnchenschnitzel (1 Stück)			x 3	
Fleischwurst (1 Stück)			x 10	
Leberkäse (1 Scheibe)			x 11	
paniertes Fischfilet (1 Stück)			x 5	
Fischstäbchen (1 Stück)			x 1	
Fischfilet, gekocht, mit Soße (1 Portion)			x 2	
Beilagen & Salate, Nudeln & Soßen				
Pfannkuchen (1 Stück)			x 3	
Kartoffel (1 Stück)			x 0	
Kartoffelpüree (1 Portion)			x 1	
Bratkartoffeln, Kartoffelgratin (1 Portion)			x 4	
Kloß, Knödel (1 Stück)			x 0	
Kartoffelpuffer (1 Stück)			x 2	
Pommes, Kroketten (1 Portion)			x 3	
gekochter Reis (1 Portion)			x 0	
gekochte Nudeln, (Beilage) (1 Portion)			x 0	
Spaghetti, Nudeln (Hauptspeise) (1 Portion)			x 0	
Hackfleischsoße (1 Portion)			x 4	
Sahnesoße (1 Portion)			x 7	
Tomatensoße (1 Portion)			x 2	
Gemüse, zubereitet (1 Portion)			x 2	
Salat, Rohkost, ohne alles (1 Portion)			x 0	
Salat mit Soße (1 Portion)			x 3	
Kartoffel-, Nudelsalat (1 Portion)			x 7	
Milchreis, Grießbrei (1 Portion)			x 2	
Kuchen, Nachtisch				
Obstkuchen (1 Stück)			x 2	
Blätterteig-, Hefeteilchen (1 Stück)			x 3	
Sahnetorte (1 Stück)			x 8	
Rührkuchen, Stollen (1 Stück)			x 4	

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

		Diese Spalten erst am Ende der 7 Tage ausfüllen		
Lebensmittel	**Strichliste**	**Summe**		**Fettaugen**
Wassereis (1 Stück)			x 0	
Tüten-, Milcheis (1 Stück)			x 5	
Eiscreme (1 Portion)			x 5	
Schlagsahne, pro Kuchen, Eis (1 Portion)			x 3	
Pudding, Milchreis (1 Portion)			x 2	
Rote Grütze, Wackelpudding (1 Portion)			x 0	
Vanillesoße (1 Portion)			x 1	
Apfelmus (1 Portion)			x 0	
frischer Obstsalat (1 Portion)			x 0	
Süßes & Knabbereien				
Bonbon (1 Stück)			x 0	
Fruchtgummi, Lakritze (1 Portion)			x 0	
Schokolade (1 Riegel)			x 2	
Snickers, Mars, Twix & Co. (1 Riegel)			x 5	
Milky Way (1 Riegel)			x 2	
Hanuta, Knoppers, Duplo (1 Riegel)			x 2	
Ferrero Rocher, Küsschen etc. (1 Stück)			x 1	
Schokonüsse (1 Portion)			x 3	
Milchschnitte, Pingui, Nesquik & Co. (1 Riegel)			x 3	
Kekse, Lebkuchen, Spekulatius (1 Stück)			x 1	
Popcorn (1 Portion)			x 1	
Chips (1 Portion)			x 3	
Flips (1 Portion)			x 3	
Erdnüsse, andere Nüsse (1 Portion)			x 8	
Salzstangen (1 Portion)			x 1	
Fast Food & warme Snacks				
½ Pizza			x 6	
Hamburger, Cheeseburger (1 Stück)			x 4	
Big Mac, Royal TS (1 Stück)			x 9	
6 Hähnchen-Nuggets			x 4	
Döner Kebab (1 Stück)			x 6	
Pommes frites (1 Portion)			x 5	
Ketchup (1 Portion)			x 0	
Mayo (1 Portion)			x 4	
			Summe	
			Durchschnitt pro Tag (= Summe : 7)	

Ergänzungsliste

Wenn Sie Ihr verzehrtes Lebensmittel im ersten Teil nicht finden können, schauen Sie bitte in dieser Austauschliste nach, welches Lebensmittel als Ersatz dafür angestrichen wird. Wenn Ihr Lebensmittel auch hier nicht dabei ist, dann wählen Sie sich ein Lebensmittel aus, das nach Ihrer Meinung ziemlich ähnlich ist. **Wichtig:** Besser ein ähnliches Lebensmittel anstreichen als keine Striche machen!

Ananas	Apfel	Knusperbrot (Leicht & Cross o. ä...)	Knäckebrot
Apfelstrudel	Obstkuchen	Kohl, alle Sorten	Gemüse, zubereitet
Baguette, Fladenbrot	Weißbrot	Kotelett	Schnitzel
Berliner	Hefeteilchen	Kräcker	Flips
Bierschinken	Mortadella	Kräuterquark	leichter Frischkäse
Biskuitrolle	Sahnetorte	Lasagne	Nudeln & Hackfleischsoße
Blumenkohl	Gemüse, zubereitet	Melone	Apfel, Orange
Brokkoli	Gemüse, zubereitet	Milchcreme (Milky Way o. ä...)	Nutella
Cappuccino mit Geschmack	Kaffee & Milch	Milchpudding (Monte etc.)	Fruchtquark
Vanille, Schoko etc. (Beutel)	Zucker & Milch	Mohrenkopf	Kekse
Cervelatwurst	Salami & Co.	Muscheln, Schalentiere	Fischfilet, gekocht
Corned Beef	Schinken, gekocht	Nudelauflauf	Auflauf
Dampfnudeln	Blätterteig-, Hefeteilchen	Nüsse, Sonnen-, blumen-, Kürbiskerne	Erdnüsse
Edamer	normaler Käse	Parmesankäse	leichter Käse
Eiersalat	Fleischsalat	Pflaumen	Apfel
Emmentaler	normaler Käse	Pflaumenmus	Marmelade
Ente	Hähnchen	Pizzabaguette	Pizza
Feige, Dattel	Trockenobst	Plätzchen	Kekse
Frikassee	Gulasch	Pumpernickel	Vollkornbrot
Fruchtbuttermilch	Milchmix	Ravioli, Tortellini, ohne Soße	Nudeln
Gans	Hähnchen	Rosinen	Trockenobst
Geflügelsalat	Fleischsalat	Royal TS	Big Mac

Aus Pudel: Adipositas © 2003 Hogrefe, Göttingen

Gemüseauflauf	Auflauf	Sauerkraut	Gemüse, zubereitet
Gemüse-, Zwiebelkuchen, Quiche	Auflauf	Schimmelkäse	Camembert
Getreideauflauf	Auflauf	Schlemmerfilet	paniertes Fischfilet
Gewürzgurken, Mixed Pickles u.Ä.	Rohkost	Schokozwieback	Kekse
Gouda	normaler Käse	Smarties, m&m's, ohne Nüsse	Schokolade
Grillwurst	Bratwurst	Sorbet	Wassereis
Haferflocken, Getreideflocken	Früchtemüsli	Spätzle	Nudeln
Hammel	Braten	Spinat	Gemüse, zubereitet
Harzer Käse, Handkäse etc.	Magerquark	Tilsiter	normaler Käse
Heringsalat	Fischkonserve	Trinkjogurt	Fruchtjogurt
Heringsdip, Sahnehering	Fischkonserve	Waffeln	Rührkuchen
Kartoffelsalat mit Essig & Öl	Salat mit Soße	Waldorfsalat, Farmersalat u.Ä	Fleischsalat
Kasseler	Braten	Wein, alle Sorten	Sekt
Kaugummi	Bonbon	Weißwurst	Wiener Würstchen
Kirschen, Portion	Apfel		