

ZA-Archiv Nummer 6431

**Zum Ernährungsverhalten und Ernährungszustand
Quedlinburg 1985-1989**

**4. Teilstudie:
Ernährungsverhalten Nichtschwangerer**

MEIN TÄGLICHER LEBENSMITTELVERZEHHR

Name, Vorname:

Datum: Wochentag:

Lebensmittel			1. Frühst.	2. Frühst.	Mittag essen	Nachm.- Imbiß	Abend- essen	Sonst
Verzehrmengen in Gramm								
Brot, Backwaren	Roggen- u. Weizenmischbrot	1						
	Weißbrot, Brötchen	2						
	Vollkorn-, Knäcke-, Waffelbrot	3						
	Kuchen, Torte, Kekse, Salzstangen; Eierkuchen,) Zutaten oder Fülle, Hefeklöße) z.B. Zucker, Obst, Fleisch Pizzateig) extra angeben	4						
Fette	Tafel- u. frische Landbutter	5						
	frische Rahmbutter	6						
	Cama, Soma	7						
	übrige Margarinesorten	8						
	Schmalz, Speck	9						
	Öl (z.B. f. Rohkostsalate)	10						
Meladen Zucker	Marmelade, Honig	11						
	Zucker	12						
Ei	Ei (Bratfett extra angeben)	13						
Käse	Käse, fett (50 % Fett i.T. u.mehr) Frischkäse (70 % " " " ")	14						
	Käse, mittelfett (30 - 45 % Fett i.T.) Frischkäse (50 - 60 % " " " ")	15						
	Käse, mager (bis 20 % Fett i.T.) z.B. Quark, Quarkzubereitungen, Harzer, Limburger u.ä.	16						
Wurst	Rohwurst ("harte" Wurst, Teewurst u.ä.)	17						
	Blutwurst (Rotwurst, Fleischwurst), Leberwurst	18						
	übrige Wurst, Bockwurst, Schinken, Sülze, Schabefleisch, Hackepeter, Fleisch- u. Wurstsalate	19						

	Lebensmittel		1. Frühst.	2. Frühst.	Mittag- essen	Nachm.- Imbiß	Abend- essen	Sonst.
			Verzehrmengen in Gramm					
Fleischgerichte (zubereitet)	Fleisch, fett	20						
	Fleisch, mager	21						
	Leber, Herz, Nieren, Lunge	22						
	Koch- u. Bratklops, Hackbraten	23						
	Geflügel, Kaninchen, Wild	24						
Fisch	Frischfisch (zubereitet)	25						
	Fischkonserven, Räucherfisch	26						
Soße	Soße	27						
Suppen u. Eintöpfe	Brühe, Vorsuppen	28						
	Milchsuppen u. -breie mit Nährmitteln (z.B. Haferflockensuppe, Milchreis)	29						
	Gemüseeeintopf, Kartoffelsuppe)	30						
	Erbsen-, Bohnen-, Linsensuppe	31						
	Brühreis, Nudeleintopf	32						
Reis-, Nudel-, Kartoffel-, Beilagen	Risotto, Makkaroni, Nudeln (zubereitet)	33						
	Kartoffeln, Kartoffelbrei	34						
	Kartoffelsalat, -puffer, -klöße, Bratkartoffeln	35						
Gemüse	Gemüse, roh (Zutaten f. Rohkost- salate extra angeben)	36						
	Gemüse, gegart	37						
Obst	Obst, roh (Zutaten f. Obstsalate extra angeben)	38						
	Obst- Kompott Konserve	39						
	Südfrüchte (ohne Schalen)	40						
Sonstiges	Pudding	41						
	Nüsse (ohne Schalen) Studentenfutter u.ä.	42						
	Schokolade, Pralinen	43						
	Bonbons, Süßtafeln u.ä.	44						
	Eis	45						

			1. Frühst.	2. Frühst.	Mittag- essen	Nachm.- Imbiß	Abend- essen	Sons
	Lebensmittel		Verzehrmengen in Gramm bzw. ml					
Milch, Sahne	Milch, Milchlischgetränke, Kakaomilch, Joghurt	46						
	Kaffeesahne	47						
	Schlagsahne	48						
alkoholfreie Getränke	Bohnenkaffee, (Aufguß) schwarzer Tee	49						
	Malzkaffee, (Aufguß) Kräutertee	50						
	Cola	51						
	Brause, Limonade	52						
	Obst- u. Gemüsesäfte, Most	53						
	Wasser, Selters	54						
alkoholische Getränke	helles Bier (Pils, Stark-, Bockbier)	55						
	Malzbier	56						
	Rotwein, Weißwein, Sekt	57						
	Dessertwein (Wermuth-, Portwein, Bowle u.ä.)	58						
	Korn, Weinbrand, Whisky, Wodka	59						
	Likör	60						
Sonstige Getränke								

Mahlzeitenzusammensetzung (in Kurzform)

1.
Frühst.:

2.
Frühst.:

Mittag-
essen:

Nachm.-
Imbiß:

Abend-
essen:

Sonst.: