



## Ernährungstagebuch:

Was hast Du gestern gegessen? Liste genau auf wann, was und wie viel Du gegessen und getrunken hast [in g bzw. ml oder Stückzahl (Scheibe, Tasse, Teelöffel)]. Vergleiche nun das, was Du gegessen hast mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### Mein Ernährungstagebuch für einen Tag

Frühstück	
Zwischendurch	
Mittag	
Zwischendurch	
Abendessen	
Extras	
Getränke	



## Vergleich

Hier kannst Du eintragen wie viel Du von jeder Lebensmittelgruppe gegessen hast und mit den Empfehlungen der DGE vergleichen.

Lebensmittelgruppe	ICH	Empfehlung der DGE	Davon esse ich mehr	OK	Davon esse ich weniger
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		täglich : 4 – 6 Scheiben (200 – 300 g) Brot <b>oder</b> 3 – 5 Scheiben (150 – 250 g) Brot und 50 – 60 g Getreideflocken und  1 Portion (200 – 250 g) Kartoffeln (gegart) <b>oder</b> 1 Portion (200 – 250 g) Nudeln (gegart) <b>oder</b> 1 Portion (150 – 180 g) Reis (gegart) <b>Produkte aus Vollkorn bevorzugen</b>			
Gemüse, Salat		täglich : <b>mindestens 3 Portionen</b> (400 g) Gemüse 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat <b>oder</b> 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat			
Obst		täglich: <b>mindestens 2 Portionen</b> (250 g) Obst			
Milch und Milchprodukte		täglich: 200 – 250 g fettarme Milch und Milchprodukte und  2 Scheiben (50 – 60 g) fettarmen Käse			
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier		<b>wöchentlich :</b> 300 – 600 g fettarmes Fleisch (zubereitet) und fettarme Wurst und 1 Portion (80 – 150 g) fettarmen Seefisch (zubereitet) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (zubereitet) und  bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)			



Öle und Fette		Täglich: 10 – 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und  15 – 30 g Margarine oder Butter			
Getränke		täglich  rund 1,5 Liter bevorzugt energiefreie/-arme Getränke			

Quelle und weitere Infos: [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)

**Mein Fazit zum Vergleich:**

**Welche Rolle spielen Fleisch und tierische Produkte in Deiner Ernährung?**